Der Kürbis : Rund und g'sund

کدو

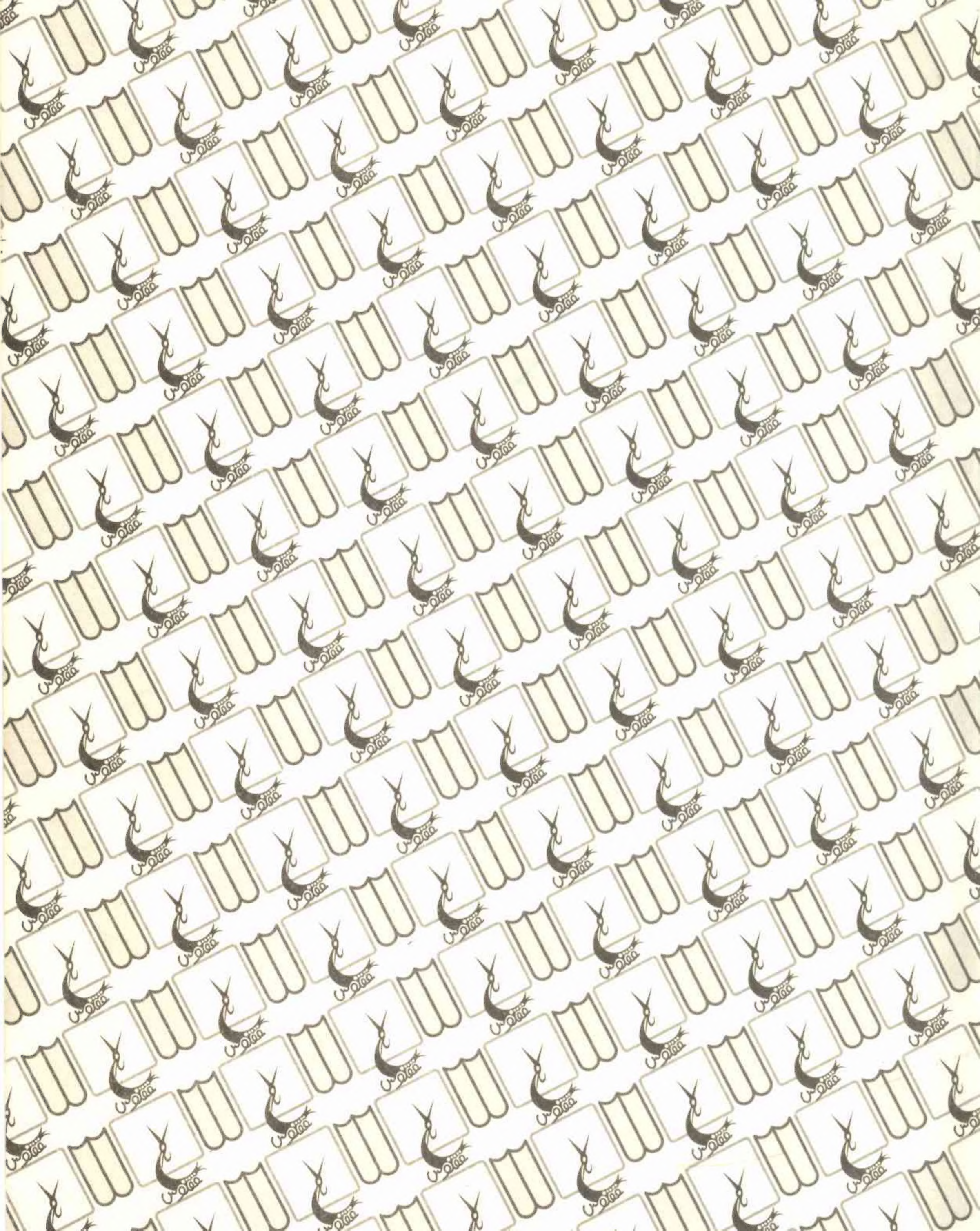
از جالیز تا قابلمه



هایدی اشتروبل

ترجمهٔ ملیندا اسکندری

همراه با دستورالعمل هایی برای تهیهٔ انواع غذا، شیرینی، مربا، ترشی
و انواع دسرهای متنوع با کدو



این ترجمه را به پدر و مادر عزیزم
تقدیم می‌کنم.

اشتروبل، هایدی	Strobl Heidi

کدو از جالیز تا قابلمه / هایدی اشتروبل؛ ترجمه ملیندا اسکندری. ـ
تهران: ققنوس، ۱۳۸۱.
۱۵۰ ص.: مصور. ISBN 964-311-395-7
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. آشپزی (کدو). ۲. کدو. الف. اسکندری، ملیندا، مترجم. ب. عنوان.
۵ الف ۴ ک / TX۸۰۳ ۶۴۱/۶۵۶۲
۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران ۱۸۸۵۰-۸۱م

کدو

از جالیز تا قابلمه

هایدی اشتروبل

ترجمهٔ ملیندا اسکندری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Der Kürbis

Rund und g'sund

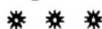
Heidi Strobl



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شمارهٔ ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰



هایدی اشتروبل

کدو

ملیندا اسکندری

چاپ اول

۳۳۰۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۸۱

چاپ آزاده

شابک: ۷ - ۳۹۵ - ۳۱۱ - ۹۶۴

ISBN: 964-311-395-7

ای.ای.ان. ۹۷۸۹۶۴۳۱۱۳۹۶۴

EAN: 9789643113964

Printed in Iran



فهرست

مقدمه

بزرگ‌ترین گنج دوران کودکی‌ام کدویم بود، کدویی که روی آن نوشته شده بود: «هایدی.» مادربزرگم این کدو را پرورش داده و روی آن نام مرا حکاکی کرده بود. هر بار که پاییز می‌آمد یک هدیهٔ دور از انتظار می‌گرفتم. نمی‌دانم، شاید به همین نحو خواندن اولین حروف را یاد گرفتم.

اغلب کدوی من یک کدوی تنبل نارنجی بود که در جلوِ مزرعه یا در تودهٔ زباله‌ها رشد کرده بود؛ شاید هم در گوشه‌ای از مزرعهٔ کوچکی که در آن برای مصرف خودمان چیزهایی می‌کاشتیم. مسلماً جای کدوها در تاکستان نبود، زیرا آن‌ها باعث بی‌نظمی می‌شدند. کدوها را مادربزرگم می‌کاشت، بازیچه‌ای زنانه که در کنار کار شاق تاکستان خیلی جدی تلقی نمی‌شد. هرگز کدوها را نمی‌خوردیم، بلکه از آن‌ها به عنوان خوراک دام استفاده می‌کردیم. کدو تا مقام دلقک دربار تنزل کرده بود، دلقکی که هر گاه خودسرانه به جایی می‌رفت تحملش می‌کردند.

سال‌ها بعد یک قطعه زمین زراعی از پدربزرگم به من ارث رسید و من کاشتن انواع کدوهای خوراکی را آغاز کردم. از تمام نقاط دنیا تخم انواع کدوها را برایم می‌فرستادند، و من به یاد زمانی می‌افتادم که کدوهای مادربزرگم مرا بسیار شادمان می‌کرد. پس از سال‌ها

تلاش و تجربه در زمینهٔ وسایل حکاکی و زمان مناسب آن، موفق شدم کدوهایی را که حروفی بر آن‌ها نقش بسته بود به بازار عرضه کنم، تزئیناتی که می‌شد آن‌ها را به عنوان کارت ویزیت خوشمزه و یک عنصر تبلیغاتی طبیعی خورد. از این راه رفته رفته بیش‌تر در دنیای کدوها غوطه‌ور شدم و دریافتم که نه تنها با یک صیفی بلکه با فرهنگ، تاریخ، پیشداوری‌ها و ستیزها و خلاصه با عنصری فرهنگی سر و کار دارم. کدو با افسانه‌ها و قصه‌ها عجین شده است. از طرفی، آن را نماد باروری و طول عمر می‌دانند و از طرف دیگر، مانند ناسزایی آن را بر زبان جاری می‌کنند. برخی کدو را مادهٔ غذایی باارزشی می‌دانند و بعضی دیگر آن را حتی به عنوان خوراک دام نیز نمی‌پذیرند.

در تحقیقاتم به یک مافیای کدوییِ درست و حسابی برخوردم، به پیشگامانی که چندین سال به تحقیق و تجربیات علمی مشغول بودند و دانش و یافته‌های خود را در سمینارها و گردهمایی‌ها بیان می‌کردند. من صمیمانه از این افراد و زحمات آنان تشکر می‌کنم؛ همچنین، از مادربزرگم ــ که متأسفانه سال هاست فوت شده ولی سنگ بنای کار مرا بنیان نهاده است ــ بسیار سپاسگزارم.

می‌خواهم چگونگی رشد گیاهان و کارهایی را که می‌توان با آن‌ها انجام داد نشان دهم، می‌خواهم به کودکان نشان دهم که غذاها در سوپرمارکت‌ها درست نمی‌شوند.

کدو به دلیل رشد سریع، فراوانی گونه‌ها، تنوع در شکل و رنگ و نیز قدمت آن در میان گیاهان پرورشی بیش از دیگر سبزی‌ها و صیفی‌ها در تاریخ مورد اشاره و توجه قرار گرفته است.

۱

در بارهٔ کدو

کدو در زبان

کدوها و آدم‌ها با یکدیگر رابطهٔ نزدیکی دارند. متأسفانه ما در زبان به بیراهه رفته‌ایم و کدو را با صفاتی مثل «احمق»، «ابله»، «بدقواره» یا «کله‌پوک» مترادف ساخته‌ایم.

واژهٔ کدو به شکل استعاره‌ای برای بیان مفاهیم زودگذر بودن و فناپذیری، پوسیدگی، فساد و گندیدگی به‌کار می‌رود، برای چیزهایی که خیلی زود ارزش خود را از دست می‌دهند. گرچه آن را گاهی مترادف «رأس» و «اصل» آورده‌اند، اغلب با مفاهیم ناپسند و تحقیرآمیز پیوند داشته است.

بین انگورکاران هم ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید احمق‌ترین زارعان بزرگ‌ترین کدوها را دارند. در زبان فرانسه واژهٔ «La gaurde» به معنای کدوی قلیایی با واژهٔ احمق مترادف است، یا ضرب‌المثل‌هایی مانند «مثل کدو از بیرون گرد و زیبا، از درون گندیده و توخالی» را به‌کرات شنیده‌ایم.

کدو از دیدگاه نمادین

بر خلاف ما، در کشورهای دیگر کدو را بسیار ارزشمند می‌دانند. مثلاً پیروان مکتب تائو[1]

---

۱. Taoismus ، نام مکتبی فلسفی و عرفانی که به دست لائوتسه در چین باستان شکوفا شد. ـ م.

می‌گویند که مصرف کدو باعث طول عمر و فناناپذیری جسم انسان می‌شود. در افسانه‌های هندی، چینی و آفریقایی کدو نماد باروری است، نماد باروری انسان و زمین. کدو معمولاً، با مفهوم «تولد» ارتباط دارد. انسان‌ها از کدوها متولد می‌شوند و کدو می‌کارند. خدایان در هیئت کدو به زمین نازل می‌شوند تا به شکل انسان درآیند. مردم هاوایی افسانه‌ای دارند که در آن آسمان قسمت فوقانی و زمین قسمت تحتانی یک کدو توصیف شده است.

بزرگ‌ترین کدو

مسابقات بزرگ‌ترین و سنگین‌ترین کدو بیش از هر مکان در اروپای مرکزی و آمریکا برگزار می‌شود. معمولاً هر سال رکورد جدیدی ثبت می‌شود. در سال ۲۰۰۰ در ایالت اُهایوی آمریکا شخصی موفق شد کدویی به وزن ۵۱۷ کیلوگرم را روی ترازو ببرد.

کدو در هنر نقاشی

شکل و رنگ غیرعادی کدوها همیشه نقاشان را بر آن داشته تا از آن‌ها به عنوان مدل نقاشی استفاده کنند. تماشای این تابلوها علاوه بر لذتی که نصیبمان می‌کند این فایده را نیز دارد که از طریق آن می‌توان جایگاه کدو را به عنوان مادهٔ غذایی دریابیم.



معمولاً کدو در نقطهٔ اصلی تابلو قرار ندارد، بلکه در پس‌زمینه همانند عنصری تزئینی به چشم می‌خورد. در نقاشی‌های طبیعت بی‌جانِ استادان بزرگ رنسانس و سبک باروک کدو را در ترکیبی خیالی با طالبی می‌بینیم.

تابلوی قیصر رودلف دوم، نمونه‌ای از هنر قدیم

جوزپه آرچیمبولدو[1] (۱۵۲۷ - ۱۵۹۳) جزو اولین نقاشانی بود که در آثارش کدوهای طبیعی را به تصویر کشید. تابلوهای وی گرچه گاهی تمسخرآمیز،

1. Giuseppe Arcimboldo



احمقانه و آشفته به نظر می‌رسند، از لحاظ هنری خارق‌العاده‌اند. در پرتره‌ها تعدادی ماهی و پرنده در کنار یکدیگر دیده می‌شوند. میوه‌ها و شکوفه‌های بی‌شمار چهره‌های زنده و گویایی می‌سازند. وی که در مقام نقاش در قصر رودلف دوم در پراگ مشغول به‌کار بود، در مایلند به دنیا آمده و بزرگ شده بود.

آرچیمبولدو به مدد سبک صریح خود موفق شد شخصیت افراد را به‌کمک خوراکی‌ها و مسائل روزمره نشان دهد.

نقاشی طبیعت بی‌جان، نمونه‌ای از هنر مدرن

لئو هاینزل[1] نقاش است. وی در سال ۱۹۶۸ در خانواده‌ای اتریشی ـ اسلوونیایی به دنیا آمد. او سالیان طولانی در اشتایر مارک[2] ارتباط تنگاتنگی با کشاورزی داشته است. پس از اتمام دورهٔ نساجی در وین و کارآموزی در شهر رم، در دانشگاه وین در رشته‌های هنر، نقاشی، تابلو فرش و انیمیشن تحصیل کرد.

وی در آثارش سعی داشته است بیش از هر چیز «مضامین هنر روستایی» را از دیدگاه معاصران نشان دهد. در کنار میوه‌هایی همچون سیب، لیمو و آلو، بیش از هر چیز کدو در آثار وی به چشم می‌خورد. از نظر وی، کدو نماد باروری و شهوت است، کدوهای گرد و سفت عناصر زنانه و کدوهای باریک و دراز همبازی‌های متضاد و مردانهٔ آن‌ها قلمداد می‌شوند. هاینزل عناصر طبیعی را در آثارش کاهش داده است تا از سوق دادن و تبدیل آن‌ها به آثار هنری مبتذل برحذر بماند.

آنچه امروزه به عنوان «طبیعت» و در واقع ارتباط معنوی با طبیعت در اذهان مردم شکل گرفته است در مرکز توجه وی قرار دارد. حضور کدو در آثار هاینزل، هر چند پنهان و کمرنگ، ولی به شکلی قابل تشخیص به چشم می‌خورد.

---

1. Leo Hainzl

۲. Steiermark: نام منطقه‌ای در اتریش. ـ م.

کدو در ادبیات

در ادبیات نیز کدو جایگاه ویژه خود را داراست. کدو نه تنها در کتاب‌های گیاه‌شناسی بلکه در نمایشنامه‌ها و رمان‌ها نیز نقش دارد. ظاهر گرد و خوشایندش از آن در قصه‌ها قهرمان می‌آفریند.

نمونه‌های فراوانی در ادبیات کهن و ادبیات معاصر می‌توان یافت. مثلاً در یکی از آثار گوته به این جمله برمی‌خوریم «... فکر می‌کنی که هستی که به من ناسزا می‌گویی، ای کدو! [ای احمق!].» فریدریش شیلر[1] نیز در اثری به نام ضمانت[2] تمثیل غیردوستانه‌ای می‌آورد که در آن کله‌پوک‌ها به کدو تشبیه شده‌اند. و در داستانی به نام طلسم[3] مرد باغبان «تخم کدو» نام دارد.

گرچه در ادبیات کهن معمولاً از کدو به نیکی یاد نشده، اما در آثار معاصران کدو از جایگاه والایی برخوردار است. در یکی از کارتون‌های والت‌دیسنی، سیندرلا با کالسکهٔ کدویی خود به قصر پادشاه می‌رود. قهرمان رمان هری پاتر[4] با نوشیدن شربت عصارهٔ کدو قوّتی افسانه‌ای می‌گیرد. یکی از داستان‌های خانم باربارا فریشموت[5] در بارهٔ پری کدو و خواهرزاده‌اش است. در اشتایر کتابی به نام تئاتر کدو منتشر شده است. ارتقای فرهنگی کدو در ادبیات کاملاً مشهود و محسوس است.[6]

قصه‌های کدو و باله

مثال بارز حضور کدو در ادبیات معاصر، قصهٔ شاهزاده‌ای بر کدو اثر هانس یانیش[7] و

1. Friedrich Schiller
2. *Bürgschaft*
3. *Der Talisman*
4. Harry Patter
5. Barbara Frischmuths

۶. در ادبیات ایران نیز حضور کدو را در قصه‌ها و افسانه‌ها می‌توان دید، قصهٔ «کدو قلقله زن» از نمونه‌های مشهور آن است. ـ م.

7. Heinz Janisch



لیندا ولفزگروبر[1] است. این قصه در بارهٔ شاهزاده‌ای است که از دختران نازک‌نارنجی‌ای که او را احاطه کرده‌اند خسته شده است و به دنبال همسری می‌گردد که بتواند روی یک کدو و حتی یک نخود بخوابد، زنی که دارای اعتماد به نفس و استقلال باشد. این قصه شالودهٔ باله‌ای است که کمپانی وینی «کانکس» به رهبری طراح رقص، خانم اُرلیا اشتاُب[2]، آن را اجرا کرده است. این اثر در منطقهٔ اشتایر موفقیت فراوانی کسب کرد و به دلیل تقاضاهای مکرر چندین بار روی صحنه رفت. تأثیر عمیق کشاورزی و به خصوص کدو بر فرهنگ محلی کاملاً مشهود است.

هالووین

سی و یکم اکتبر روز جشن هالووین است. کودکان لباس‌هایی به شکل ارواح، پریان، جادوگران و شیاطین می‌پوشند و خانه به خانه می‌گردند و با صدایی خشن صاحبخانه را تهدید می‌کنند که یا چیزی به آنان بدهد یا وارد خانه می‌شوند. آن‌ها چنین می‌گویند: «یک چیز شیرین بده، وگرنه چیز تلخی عایدت می‌شود!»

کدوهایی به شکل صورتک، گربه‌های سیاه، جادوگران و ارواح، نمادهای این جشن هستند. منشأ این جشنِ سنتی در ادوار تاریخی متفاوت در کشورها و فرهنگ‌های گوناگون نهفته است.

برای کشف ریشهٔ هالووین باید به دو هزار سال پیش بازگردیم. در آن زمان قوم سلت در بریتانیای کبیر، ایرلند و شمال فرانسهٔ کنونی ساکن بودند. آخرین روز سال در تقویم آنان

1. Linda Wolfsgruber   2. Aurelia Staub



سی و یکم اکتبر بود که نشانهٔ پایان تابستان پر محصول و آغاز زمستانی بود که گویی خورشید نیز با فرا رسیدنش می‌مرد تا دنیا را در سرما، یخبندان و زوال باقی گذارد.

این شب به ساماهاین یا سامهاین[1]، خدای مرگ سلت‌ها، هدیه شده بود. مردم در مکان‌های مقدس گرد می‌آمدند، روحانیون و رهبران در فضای باز آتش می‌افروختند و سپس هر کس از این آتش افروخته شمع روشنی را به خانهٔ خود می‌برد تا در آن‌جا نیز آتشی بیفروزد. این آتش نماد سال نو و پیدایش مجدد زندگی بود و همچنین برای ترساندن ارواح خبیث و نورانی کردن روح رفتگان به‌کار می‌رفت، زیرا مردم معتقد بودند که سامهاین به مردگان اجازه می‌دهد تا در آن روز به زمین باز گردند.

پس از آن‌که سلت‌ها مغلوب رومی‌ها شدند، آداب و رسومشان با مراسم مذهبی مرگ رومی‌ها درآمیخت. پومونا[2]، الههٔ درختان میوه، و به همراه او سیب وارد صحنه شدند. بین قرون پنجم و هفتم میلادی انگلوساکسون‌ها، که بر انگلستان حکومت می‌کردند، جانشین رومی‌ها شدند. مسیحیت در مناطق سلت‌نشین آن زمان توسعه یافت و آداب و رسوم خود را به همراه آورد، ولی باز هم با آیین کهن سلت‌ها درآمیخت.

در قرن نهم میلادی کلیسای مسیحی اول نوامبر را عید اولیا اعلام کرد. سی و یکم اکتبر به عنوان قسمتی از این عید جدید پذیرفته شد و «شب اولیا» نام گرفت. بعدها آن را هالووین به معنای عید تمام اولیا نام نهادند. روز استغاثه برای ارواح در دوم نوامبر نیز روز یادبود رفتگان بود. به این مناسبت، شیرینی‌های کوچکی تهیه می‌شد. فقرا برای گدایی منزل به منزل می‌گشتند و در قبال گرفتن شیرینی برای مردگان دعا می‌خواندند. آنان فانوس‌هایی از

1. Samhain
2. Pomona

چغندرهای بزرگ تهیه می‌کردند و داخل آن‌ها شمع‌های فروزان قرار می‌دادند تا به ارواح راه خانه‌های قدیمیشان را نشان دهند. در طی قرون متمادی آداب و رسوم مذهبی به جشن‌های ملی و جهانی تبدیل شد. ساکنان آمریکا برای تهیهٔ فانوس‌ها، که وظیفهٔ راهنمایی ارواح را به عهده دارند، کدو را، که بسیار مناسب‌تر بود، جایگزین چغندری کردند که رهاورد قدیمی سلت‌ها بود، و بالاخره صورتک‌های ترسناک کدویی، دنیا را به تصرف درآوردند و در همه جا مرسوم شدند.



تاریخچهٔ کدو

خاستگاه کدو

به طور قطع کشور آمریکا موطن کدوست. در دیوارنوشته‌های غارهای اُکامپو[1] در تاماولیپاس[2] مکزیکو شواهدی مربوط به هفت هزار سال قبل از میلاد مسیح به دست آمده است. در تمدن‌های کهن مایا، اینکا و آزتک کدو در کنار ذرت و لوبیا به عنوان مادهٔ غذایی اصلی کاشته می‌شد.

پس از کشف قارهٔ آمریکا اولین گونه‌های کدو به اروپا برده شد. اولین گونه‌ای که به اروپا بردند کدوی مسمایی بود. گسترش سریع کدو در دنیا به زمان سفرهای اکتشافی بزرگ و مهم دریانوردان باز می‌گردد. این صیفی رنگارنگ هم سوغات محبوبی بود و هم مکمل غذایی مطلوبی در مسافرت‌های دریایی طولانی به شمار می‌رفت. از قرن شانزدهم میلادی کدوها در تمام بندرها ظاهر شدند. قدیمی‌ترین تخم‌های کدو در اروپای مرکزی متعلق به مرکز شهر قدیمی آمستردام است و قدمت آن به قرن هفدهم میلادی می‌رسد.

اولین عکس کدو در کتاب گیاهان اثر لئونارد فوکس[3] بهَ چشم می‌خورد که در سال ۱۵۴۳ در شهر بازل منتشر شده است. این عکس «کدوی دریا» یا «کدوی ترکیه» نام دارد.

---

1. Ocampo
2. Tamaulipas
3. Leonard Fuchs



اشتباه لغوی

کلمهٔ *Cucurbita* منشأ لاتین دارد و در اصل به معنای کدوی قلیایی است که رومی‌ها از سال‌ها قبل آن را می‌شناختند. در قرن شانزدهم به دلیل شباهت ظاهری، کدو، این تازه‌واردِ دنیای جدید، را به همین اسم نامگذاری کردند. به این ترتیب صدها سال انواع مختلف کدوها با یکدیگر اشتباه گرفته شد و به طور پیاپی حتی در کتاب‌های گیاه‌شناسی نام انواع کدوها به جای یکدیگر آمد. از این رو، امروزه به سختی می‌توان خط سیر کدو را در اروپا به طور واضح دنبال کرد. گرچه در قرن شانزدهم گونه‌های مختلف کدو به دلیل تفاوت‌های فراوانی که با یکدیگر داشتند طبقه‌بندی شدند، ولی متأسفانه بعدها این تقسیم‌بندی از بین رفت. حتی امروزه نیز گاهی دوگونهٔ مختلف کدو را از یک نوع تلقی می‌کنند و به یک نام می‌خوانند. این موضوع تقریباً در تمام زبان‌ها صادق است.



Von dem kürbiß.

منشأ اسامی

واژهٔ Kürbis / کدو، که در زبان آلمانی کهن به صورت «Churbiz» یا «Kurbiz» بوده، از لغت لاتینِ *Cucurbita* مشتق شده است. بسیاری از اسامی دیگری که برای کدو ذکر شده شکل‌های محاوره‌ای و تغییر یافتهٔ همین لغت است.

مواد غذایی در اروپای مرکزی

عالی‌ترین و قدیمی‌ترین دستورهای تهیهٔ غذا با کدو مرهون زحمات استاد آشپزی، کریستف واگنر، و کتاب آشپزی اوست. در این کتاب دستورهای فراوانی برای تهیهٔ انواع غذاها با کدو

یا در ترکیبِ آن با موادی همچون مرغ، هلو، قارچ، زیره، نعناع، کرفس، گشنیز، گیاه کـنه، خرمای اریحا، عسل، آب انگور، ماهی، سرکه و روغن درج شده است. البته تـمام ایـن‌ها مربوط به نوعی کدوست که رومی‌ها در آن زمان آن را *Cucurbita* می‌نامیدند.

او می‌نویسد که گوشت این «میوهٔ سرخپوستی» را می‌توان مانند سیب و چغندر پخت و تخم‌های پوست کندهٔ آن را مانند بادام مصرف کرد. وی به تأثیر درمانی تـخم‌های کـدو در زمینهٔ ناراحتی‌های مثانه نیز اشاراتی دارد.

در مقایسه با سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی، که آن‌ها هم از قارهٔ جدید [=آمریکا] وارد شده بودند، کدو خیلی سریع‌تر به عنوان مادهٔ غذایی پذیرفته شد، زیرا مردم میوه‌هایی با ظاهر مشابه مانند طالبی و کدوی قلیایی را پیش از این مـی‌شناختند. مـلکه مـاری تـرز[1] از کـدو حمایت کرد و این حمایت باعث کشت گستردهٔ آن شد.

در آن زمان معمولاً برای تهیهٔ نـان قـسمت‌های نـرم و آبـدار کـدو را بـا خـمیر مـخلوط می‌کردند. جایگاه کدو بین مواد خوراکی در طی قرن‌ها، بسته به وضعیت اقتصادی مردم، از غذایی لذیذ و مطبوع تا خوراک خوک‌ها و غذای فقرا در نوسان بود تا این‌که از اواسط قرن بیستم در اروپای مرکزی کدو تقریباً به طور کامل به ورطهٔ فراموشی افتاد.

کشت کدو در اتریش

طبق گزارش انجمن کشاورزان اتریش، مساحت زمین‌های زیر کشت کدوی روغنی در سال ۲۰۰۰ بالغ بر ۱۰۳۷۶ هکتار بوده است. از این رقم ۸۱۰۱ هکتار سهم اشتایر، ۱۷۲۰ هکتار سهم جنوب اتریش، ۴۲۷ هکتار سهم بورگنلاند، ۱۲۵ هکتار سهم کِمتِر و ۳ هکتار سـهم شمال اتریش بوده است. در بقیهٔ مناطق اتریش میزان کشت کدو قابل توجه نـیست. کشت انواع کدوهای خوراکی جزو این آمار محسوب نشده و بسیار ناچیز است.

---

۱. ملکهٔ اتریش (۱۷۱۷ ـ ۱۷۸۰). ـ م.

در سال ۲۰۰۰ زمین‌های زیر کشت انگور بالغ بر پنجاه هزار هکتار بوده است. در منطقهٔ اشتایر مساحت تاکستان‌ها ۳۵۰۰ هکتار بوده است. بنابراین، زمین‌های زیر کشت کدو بیش از دو برابر تاکستان‌های این منطقه است.

در ۱/۴ میلیون هکتار زمین زراعی در کشور اتریش، کشت کدو نقش چندانی ندارد. علاوه بر آمار و ارقام رسمی در مورد میزان کشت کدو، مقدار قابل توجهی نیز اعلام و ثبت نمی‌شود.

گاهی در توده‌ای از کود گیاهی کدوهایی رشد می‌کنند، یا در میان زباله‌های آشپزخانه یا از بقایای کدوهای گندیدهٔ هالووین، کدوهایی می‌رویند که هرگز مشابه آن‌ها را ندیده‌اید. از پیوند ناخواستهٔ انواع کدوها ژن‌های نسل قبلی مجدداً و به صورت تغییریافته پدیدار می‌شوند و نتایج حیرت‌آوری به بار می‌آید. علاقه‌مندان به سبزی‌کاری و صیفی‌کاری، در باغچه‌های شخصی خود انواع کدوها را پرورش می‌دهند و پیوند می‌زنند و در عین حال در مورد آن‌ها آزمایش و تحقیق می‌کنند. فراوانی انواع کدوهایی که در بازارها دیده می‌شوند هر سال افزایش پیدا می‌کند. تبادل تخم کدو به طور ناگهانی افزایش یافته است. امروزه می‌توان با اینترنت از تمام مناطق جهان تخم انواع کدوها را سفارش داد.

کشت و پرورش کدو

در چند سال اخیر در اتریش نیز، همانند دیگر کشورهای غربی، کشت و پرورش کدو رونق بسیاری یافته است. کدو آذین فصل پاییز، گل سرسبد جشن‌ها و البته غذایی سالم است. استفاده از آن در جشن هالووین ضامن مساعدت بازار برای فروش آن در آمریکاست. اکنون کمپانی کیتش[1] اتریش نیز توانسته است این بازار را پر کند. مسلماً کدو محبوبیت خود را مدیون اشکال جاذب و رنگارنگ بودن و همچنین قابلیت مصرفش به روش‌های گوناگون

---

1. Kitsch

است. کشاورزانی که کشت کدو را از روی تفنن انجام می‌دهند رفته‌رفته مجذوب گیاهی می‌شوند که به شکلی باورنکردنی در مدت زمانی کوتاه به حداکثر بازدهی می‌رسد. مسابقاتِ بزرگ‌ترین و سنگین‌ترین کدوها بارها برگزار می‌شوند، نمایشگاه‌هایی نیز به موضوعاتی در مورد کدو می‌پردازند، و جهانگردان آن را پدیدهٔ جدید بازار می‌دانند. تولیدکنندگان محلی موفق شده‌اند به مدد برگزاری این جشن‌ها محصولات مناطق مهم کشاورزی را در فصول بهار، تابستان و زمستان معرفی و احیا کنند.

در گرایش و بازگشت به آشپزی بومی و محلی ــ تمایلی که در تمام اروپای مرکزی محسوس است ــ کدو اهمیتِ دوباره یافته است. این «غذای فقرا» امروزه، به خصوص در مناطق شهری، مادهٔ غذایی سالم و باارزشی به شمار می‌رود.

تا چندی پیش در کتاب‌های آشپزی تنها به اشاره‌ای گذرا به کدو اکتفا می‌شد ــ البته اگر اسمی از آن می‌بردند؛ ولی امروزه انواع مختلف کدو را از یکدیگر متمایز می‌کنند و موارد مختلف مصرف آن‌ها را به طور مشروح توضیح می‌دهند. تمایل به تولید کدوی خوراکی نیز در بین صیفی‌کاران افزایش یافته است.

کدو در جهان

سازمان جهانی خواربار و کشاورزی (FAO) اعلام کرده است که در ده سال اخیر تولید کدو در جهان افزایش یافته است. در سال ۱۹۹۸ میلادی حدود ۱/۲ میلیون هکتار زمین در سراسر جهان زیر کشت کدو بوده است که قسمت اعظم آن مربوط به قارهٔ آسیاست. هندوستان در مقام اول و کشور چین در ردهٔ دوم قرار دارد.

آمار نشان می‌دهد که مقدار محصولی که از هر هکتار به دست می‌آید در مناطق مختلف بسیار متفاوت است. مقدار محصول در هلند ۹۵ تن در هکتار و در رومانی ۱/۶ تن در هکتار است. مساحت زمین‌های زیر کشت کدو در رومانی هشتاد هزار هکتار است. این کشور

بزرگ‌ترین تولیدکنندهٔ کدو در اروپاست، اما مقدار محصول آن در مقایسه با کشورهای اوکراین، ایتالیا و اسپانیا بسیار ناچیز است.

در حالی که در کشورهای در حال توسعه کدو از لحاظ غذایی دارای اهمیت فراوان است، در کشورهای توسعه‌یافته به چشم سرگرمیِ اوقات فراغت آن را می‌نگرند: کدو شیئی تزئینی، موضوع عکاسی و نقاشی و بازیچهٔ کودکان است.





از کاشت تا برداشت

کاشت و داشت[1]

کدو گیاهی است یکساله با ریشه‌ای وسیع. معمولاً روی جوانه‌های بلند گیاه برگ‌های بزرگی به شکل کف دست می‌رویند. از این رو، این برگ‌ها به خوبی زمین را مفروش می‌کنند و قادرند در تابستان مناطق باز را کاملاً بپوشانند. در فصل پاییز برگ‌ها می‌ریزند و فقط کدوها باقی می‌مانند که به صورت پراکنده و رنگارنگ جالیز را می‌پوشانند. برخی از گونه‌ها پیچک‌وار خود را از حصارها و پرچین‌ها بالا می‌کشند و سایبان و حصاری زیبا و متفاوت می‌سازند. برخی دیگر از گونه‌ها مثل کدوی خورشی یا کدوی سبز جوانه‌های محکمی دارند و به صورت بوته رشد می‌کنند. برگ‌های سبز پر رنگ و براق آن‌ها معمولاً به صورت پنج‌پر و بسیار زینت‌بخش است.

بذرافشانی

کدو به مکان‌های گرم و آفتابی تمایل دارد و در مقابل سرما بسیار حساس است. از این رو،تخم آن را باید پس از پایان سرما و یخبندان در هوای آزاد کاشت . توصیه می‌شود که گیاهان جوان را به روش نشاکاری به عمل آورند. به این ترتیب می‌توان با صرفه‌جویی در وقت، گیاهان قوی و مقاوم به بار آورد و به علت رشد سریع‌تر این گیاهان، علف‌های هرز نیز

۱. این قسمت به قلم ولفگانگ پالمه (Wolfgang Palme) نوشته شده است.



نمی‌توانند بین آن‌ها برویند.

از اواسط ماه آوریل تخم کدو را در گلدان می‌کارند. به عنوان بستر از خاک مخصوص گلدان، که به صورت آماده وجود دارد، یا از خاک سبک باغچه آمیخته با مقداری کود استفاده می‌کنند. اگر خاک گلدان مرطوب نگه داشته شود، تخم‌ها در دمای معمولی اتاق پس از مدت کوتاهی جوانه خواهند زد.

گیاه جوان کدو

پس از این مرحله، رشد گیاه سریع‌تر پیش می‌رود. بعد از رویش برگ‌های گرد و جذاب جوانه، اولین برگ‌های پهن رشد می‌کنند که بسته به نوع کدوها با یکدیگر تفاوت دارند. گیاهان جوانی که دو تا سه برگ پهن دارند باید به خوبی مقاوم شوند، یعنی باید آن‌ها را در مکانی سردتر و خشک‌تر قرار داد. در شرایط آب و هوایی مناسب می‌توان آن‌ها را در تمام طول روز در هوای آزاد قرار داد و به مقدار کم‌تری آبیاری کرد تا این گیاهان رفته رفته مقاوم‌تر شوند و به شرایط جدید عادت کنند. کدوها نباید در معرض وزش باد شدید باشند، زیرا نسبت به باد بسیار حساسند. وزش باد می‌تواند باعث خشک شدن گیاه شود و یا جوانه‌های ترد آن را خم کند و بشکنند. شب‌ها باید مجدداً گیاه را به مکانی سرپوشیده (منزل / گلخانه) ببرید تا از آن در برابر سرمای شدید محافظت کنید. از اواسط ماه مه باید آن را در محیط باز قرار دهید[1].



---

۱. این توضیحات مربوط به کشت کدو در اتریش است. در ایران با توجه به شرایط آب و هوایی، زمان و نحوهٔ کشت ممکن است متفاوت باشد. ـم.

شرایط خاک

کدو علاوه بر نور خورشید به خاکی سبک و غنی از مواد آلی نیاز دارد. چنین خاکی به سرعت گرم می‌شود و همزمان قابلیت نگهداری آب را نیز داراست. هرگز نباید کدو را در خاک سفت و غیرقابل زهکشی کاشت. این امر در مورد بسیاری از انواع گیاهان دیگر نیز صادق است. برای تأمین مواد مورد نیاز گیاه جوان باید به آن کود گیاهیِ غنی شده با مواد آلی یا کود حیوانی مرغوب داد. در تهیهٔ کود گیاهی می‌توان از کدوها استفاده کرد: نمونه‌ای از همزیستی مسالمت‌آمیز. برگ‌های پهن کدو همانند پوششی، از ترکیبات و موجودات ذره‌بینی بی‌شمارِ موجود در تودهٔ کود محافظت و از تابش شدید نور آفتاب و خشک شدن کود جلوگیری می‌کنند. به این ترتیب آب و مواد غذایی کافی برای رشد کدو تأمین می‌گردد. کدو و صیفی‌هایی مانند خیار یا طالبی را نباید هر سال در زمینِ سال پیش کاشت، زیرا آن‌ها با یکدیگر سازگاری ندارند. کارشناسان توصیه می‌کنند که هر چهار سال محصولات متفاوتی در یک زمین زراعی کاشته شود. کشاورزان حرفه‌ای ترجیح می‌دهند کدو را در بستری از پوشش‌های زرورقی یا محافظ‌های خاک بکارند. این بسترهای پوشش دهندهٔ تیره باعث گرم شدن سریع خاک می‌شوند و از رشد علف‌های هرز نیز جلوگیری می‌کنند. می‌توانید در باغچهٔ شخصی خود این کار را تجربه کنید. اگر نمی‌خواهید از مواد مصنوعی استفاده کنید، می‌توانید چمن‌های چیده‌شده یا شاخ و برگ ریختهٔ درختان را جایگزین زرورق یا پوشش محافظ کنید.

مکان مناسب برای کاشت کدو

لازم است با توجه به نوع گیاه، مکان کافی برای رشد آن درنظر گرفته شود. در هر متر مربع تنها یک گیاه باید کاشته شود. کدوهای بسیار بزرگ را تنها در صورتی می‌توان پرورش داد که مساحتی بین ده تا پانزده متر مکعب برای رشد هر گیاه وجود داشته باشد.

مقابله با علف‌های هرز

آبیاری کافی و وجین علف‌های هرز در زمان رشد کدوها ضروری است. قبل از رشد کامل کدوها و انبوه شدن بستر آن‌ها باید علف‌های هرز را با قیچی یا کج‌بیل تخت وجین کرد. وجین کردن در فصل تابستان ضروری نیست. کلنگ زدن باعث هوارسانی مناسب به خاک می‌شود و کلوخ‌های درشت را خرد می‌کند. این کار موجب هدر نرفتن آب و نفوذ آن به خاک می‌شود.

میزان آب مورد نیاز

به دلیل نیاز فراوان کدو به آب از اواسط ماه ژوئن تا اواسط ماه اوت، یعنی زمان بیش‌ترین رشد گیاه، آبیاری تکمیلی برای گیاه بسیار مناسب است. عدم آبیاری کافی و منظم ممکن است باعث بروز ناهنجاری‌هایی در شکل ظاهری کدوها شود. آبیاری بیش از حد نیز امکان دارد موجب نابودی جوانه‌ها شود. بهتر است آبیاری صبح‌هنگام انجام گیرد تا زمان کافی برای خشک شدن برگ‌ها قبل از تابش شدید آفتاب وجود داشته باشد. باقی ماندن قطرات آب روی برگ‌ها و تابش نور خورشید به آن‌ها همانند ذره‌بینی عمل می‌کند که می‌تواند باعث سوختن برگ‌ها شود. مرطوب بودن برگ‌ها در ساعات سرد شب بستر مناسبی برای بروز بیماری‌های قارچی و کپک‌ها فراهم می‌کند. نوعی از این کپک‌ها روی برگ‌ها را با لایه‌ای سفید و آردی‌شکل می‌پوشاند و به گیاه آسیب جدی می‌رساند.

بیماری‌ها

یکی دیگر از بیماری‌هایی که در سال‌های اخیر باعث وحشت کشاورزان شده ویروس موزائیک زرد[1] است. اولین نشانهٔ این بیماری بروز لکه‌های زرد و تغییر رنگ کلی

---

۱. Neudosan ، نوعی صابون مایع. ـ م.



برگ‌هاست. این ویروس از طریق شپش‌های روی برگ‌ها به دیگر بوته‌ها سرایت می‌کند. سوراخ‌هایی که روی برگ‌ها به وجود می‌آید مشکل اصلی نیست، بلکه شپش‌ها هستند که می‌توانند بیماری را از یک بوتهٔ مبتلا به تمام منطقه سرایت دهند. با قرار دادن تورها و زرورق‌های محافظ می‌توان از سرایت شپش‌ها به دیگر بوته‌ها جلوگیری کرد. مبارزهٔ زیست‌شناختی مستقیم به وسیلهٔ نویدوسان[1] نیز امکان‌پذیر است. این بیماری‌ها باعث بروز اشکالاتی در تغذیه انسانی می‌شوند و نیز به دلیل نامرغوب بودن کیفیت محصول، کاهش درآمد را به دنبال دارند.



داشت

بوتهٔ کدو به هرس خاصی نیاز ندارد. برای به دست آوردن کدوهای درشت بهتر است یک یا دو کدو روی هر بوته باقی بماند. تمام گل‌های ماده‌ای که مجدداً رشد کنند خواهند ریخت و مشکلی برای گیاه به وجود نخواهند آورد. در این صورت، گیاه می‌تواند تمام قوت خود را برای رشد یک یا دو کدو به کار گیرد.

برداشت و انبار کردن

کدوهای تابستانی را در طول فصل تابستان، زمانی که هنوز کال و ترد هستند، برداشت

1. Gelbmosaik-Virus



می‌کنند. برای چیدن کدوها باید آن‌ها را با چاقوی تیزی از قسمت دم جدا کرد. این کدوها را مدت کوتاهی می‌توان نگه داشت و بهتر است هر چه زودتر آن‌ها را مصرف کرد.

کدوهای پاییزه و زمستانی کاملاً متفاوتند. آن‌ها باید تا حد امکان برای رسیدن در جالیز باقی بمانند. قبل از فرا رسیدن سرما و یخبندان، یعنی در سپتامبر یا اکتبر، آن‌ها را طوری می‌چینند که حدود ده سانتیمتر از دم کدو روی آن باقی بماند. خشک کردن دم گیاه بسیار مهم است. بدین منظور باید کدوها را چند روز در معرض آفتاب گرم پاییزی قرار داد و یا در سیلویی که از تهویهٔ مناسبی برخوردار است خشک کرد. چیدن، جمع‌آوری و حمل محصول باید به دقت انجام گیرد، زیرا فقط کدوهایی را که فاقد ترک، له‌شدگی و یا زخم باشند می‌توان انبار کرد. در غیر این صورت، تمام کدوهای انبار شده به علت پوسیدگی و کپک‌زدگی خراب خواهند شد. کدوهای خراب، نرم و پوسیده‌اند و بوی بسیار نامطبوعی دارند. شرایط مناسب برای انبار کردن کدو حرارتی بین ده تا چهارده درجه سانتیگراد و میزان رطوبت شصت تا هفتاد درصد است. هوای خشک برای انبار کردن کدو مناسب نیست. کدوها را نباید روی هم تلنبار کرد، زیرا این کار باعث وارد آمدن فشار بر بعضی از قسمت‌های کدو و نرسیدن هوا به تمام آن می‌شود. بهترین طریقهٔ قرار دادن کدوها، چیدن آن‌ها با فاصلهٔ مناسب است به طوری که با یکدیگر تماس نداشته باشند. با رعایت تمام این شرایط نیز ممکن است در طول زمستان تعدادی از کدوها خراب شوند. اگر کدوی خراب به سرعت جدا و برداشته شود از سرایت بیماری‌ها پیشگیری خواهد شد. در شرایط مناسبِ انبار می‌توان کدوها را چندین ماه و حتی یک سال نگهداری کرد؛ البته انبار کردن طولانی باعث کاهش مواد غذاییِ باارزش کدو و تغییر طعم آن خواهد شد.

گندیدگی

با بروز اولین نشانه‌های گندیدگی باید قسمت گندیده را برید و بقیهٔ کدو را مصرف کرد. ممکن است باکتری‌ها و قارچ‌ها قسمت داخلی را کاملاً از بین ببرند، در حالی که قسمت خارجی کدو تنها از لحاظ رنگ مختصرَی تغییر کند. ممکن است این تغییر به رنگ موشی (خاکستری تیره)، سفید خالص، قرمز گلی یا بنفش روشن باشد.

پرورش کدو

شکوفه‌ها و زنبورهای عسل

از لحاظ زیست‌شناختی و در اصطلاح گیاه‌شناسی، کدو گیاهی دوجنسی است، یعنی روی گیاه هم شکوفهٔ نر و هم شکوفهٔ ماده وجود دارد. اختلاف آن‌ها کاملاً مشهود است؛ گرچه هر دو شکوفه به رنگ زرد متمایل به نارنجی هستند، شکوفهٔ نر دارای پرچم میله‌ای‌شکل و شکوفهٔ ماده دارای تخمدانی است که کدو از آن به وجود می‌آید.

گل‌های زیبا و چشم‌نواز به وسیلهٔ حشرات بارور می‌شوند؛ در مورد کدوها نیز چنین است. آن‌ها به وسیلهٔ زنبورهای عسل، زنبورهای وحشی درشت و حشرات دیگر گرده‌افشانی می‌شوند. اگر چندین نوع مختلف کدو در کنار یکدیگر کاشته شوند، ممکن است با گردهٔ انواع دیگر بارور شوند. تخم‌هایی که از کدوهای بارور شده به صورت آزاد به دست می‌آید هرگز اصیل نیست. نتیجه‌ای که از کاشت این تخم‌ها به دست می‌آید حیرت‌آور است. کدویی که از چنین تخمی رشد می‌کند تقریباً هیچ شباهتی به نوع اصلی خود ندارد.

دو راه برای جلوگیری از پیوندهای ناخواسته و خالص نگه داشتن نوع کدو وجود دارد:

۱. در مساحتی حدود هشتصد متر مربع تنها یک نوع کدو کاشته شود، یا

۲. لقاح به صورت مصنوعی به دست کشاورز انجام گیرد.

گرده‌افشانی مصنوعی

به دلیل بزرگ بودن شکوفه‌های کدو گرده‌افشانی آن‌ها بسیار آسان است. با کمی تجربه می‌توان گل‌های مادهٔ قابل تلقیحی را که در روز بعد شکفته خواهند شد انتخاب کرد. هنگام غروب این شکوفه‌ها را شناسایی می‌کنند و با یک تکه چسب یا نوار می‌بندند. به این ترتیب از باز شدن شکوفه و بارورشدن احتمالی آن به وسیلهٔ حشرات جلوگیری خواهد شد. همچنین، تعدادی از گل‌های نر را که بهتر است روی بوتهٔ دیگری باشند انتخاب می‌کنند و چسب می‌زنند. صبح روز بعد ابتدا گل‌های نر را باز می‌کنند، گلبرگ‌ها را جدا می‌کنند و شکوفه را به همراه قسمتی از شاخه می‌چینند. سپس در نهایتِ دقت، پس از جدا کردن چسب، شکوفهٔ ماده را باز می‌کنند و گرده‌های شکوفهٔ نر را به کمک قلم‌مو به کلالهٔ شکوفهٔ ماده انتقال می‌دهند. به منظور بهینه‌سازی تلقیح، برای هر گل ماده از دو تا سه گل نر استفاده می‌شود.

هنگام تلقیح مصنوعی و پس از آن باید از نشستن حشرات روی گل ماده ممانعت کرد. بنابراین، باید مجدداً گل ماده را با چسب یا نوار بست. علامت‌گذاری آن نیز بسیار مهم است. به این منظور بهتر است از برچسب‌های قابل آویزان کردن و رنگی و مقاوم در برابر تغییرات آب و هوا استفاده کرد. تا رسیدن کامل کدو برچسب باید روی بوته باقی بماند.

جمع‌آوری تخم کدو

برای این‌که تخم‌های انواع مختلف کدو با یکدیگر مخلوط نشوند، باید برداشت و انبار کردن تخم‌های جمع‌آوری شده با دقت انجام گیرد. روی پوست صیقلی کدو می‌توان با ماژیک ضد آب علامت‌گذاری کرد. بهتر است از چندین کدو برای تهیهٔ تخم استفاده شود. بدین ترتیب اگر در حین رشد کدوها یا در انبار ضرری به آن‌ها وارد شود، تخم جایگزین در دسترس خواهد بود. چون کدوهای پاییزه و زمستانی را تا رسیدن کامل نمی‌چینند، پوسیدگی و گندیدن تخم آن‌ها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. کدوهای تابستانی نیز باید پوستی سفت و سخت داشته باشند. پس از دو تا سه هفته ماندن در انبار کدوها را



می‌بُرند، تخم‌ها را جدا می‌کنند، داخل آبکش می‌ریزند و زیر آب روان می‌شویند تا باقیماندهٔ گوشت و الیاف از آن‌ها جدا شود. اگر تخم‌ها را به خوبی خشک کنند و در مکانی خنک و تاریک نگه دارند، حداقل تا شش سال قابلیت رشد خود را حفظ خواهند کرد.

نگاهی به پرورش گونه‌های مختلف سبزی و صیفی

دگرگونی بارز و شدیدی که در قرن بیستم در رشته‌های اشتغال و تجارت در کشاورزی به وجود آمد، باعث شد که جایگاه عرضهٔ انواع صیفی و سبزی تغییر کند. رقابت شدید در بازار در دهه‌های اخیر موجب انحصاری شدن روزافزون آن شده است. کارخانه‌های بزرگ در یکدیگر ادغام شده‌اند یا کارتل‌های دارویی و شیمیایی بین‌المللی آن‌ها را به صورت عمده خریده‌اند. عرضهٔ خُرد و محلی کدو بسیار محدود است. در اروپا دو کشور فرانسه و هلند مرکز پرورش سبزی و صیفی هستند. سبزی‌کاران و صیفی‌کاران اتریش نیز به این کارخانه‌های پرورش تخم وابسته‌اند. تنها هنگامی که پرورش‌دهندگان بین‌المللی قادر به برآوردن تقاضای بازار تخصصی یا محلی نباشند، عرصه‌ای برای دیگران به وجود می‌آید.

هنوز هم پرورش گونه‌های جدید، کاری نسبتاً پرهزینه است. ممکن است این کار پنج تا ده سال به طول انجامد. پرورش گونه‌های جدید به روش سنتی بر پایهٔ پیوند گونه‌های مختلف و انتخاب نسل‌های بعدی طبق خصوصیات ویژهٔ مورد نظر است. امروزه یکی از مهم‌ترین اهداف پرورش و پیوند سبزی‌ها و صیفی‌ها مقاوم‌سازی آن‌هاست. با این کار قدرت مقاومت در مقابل بیماری‌ها و آفات را در این گیاهان افزایش می‌دهند. اخیراً نوعی کاهوی مقاوم در برابر شته پرورش داده‌اند، یا کدوهایی پرورش یافته‌اند که در مقابل ویروس خطرناک موزائیک زرد مقاوم هستند. در گونه‌های جدید کیفیت نیز ارتقا می‌یابد، اما این گونه‌های پیوندی و پرورشی همیشه با تصورات مصرف‌کنندگان مطابقت نمی‌کنند. مثلاً، بازار، انواع گوجه‌فرنگی سفت و قابل حمل و انبارکردن را می‌پسندد، ولی برای مصرف‌کننده طعم مطبوع و لذیذ گوجه‌فرنگی اهمیت بیش‌تری دارد.

انواع سبزی و صیفی در اروپا

اگر پرورش‌دهنده‌ای بخواهد گونهٔ جدیدی را به بازار گونه‌های اروپایی عرضه کند، باید ابتدا در یکی از کشورهای عضو بازار مشترک اروپا مراحل آزمون ویژه‌ای را پشت سر گذارد. این آزمون شامل شاخص‌های قابل تشخیص در گونهٔ جدید، هموژنتیک و پایداری است. این بدان معناست که تنها گونه‌های جدیدی پذیرفته خواهند شد که از لحاظ ظاهری و خصوصیات از گونه‌های موجود قبلی قابل تشخیص و تفکیکند و در تولید انبوه شکل یکسانی دارند و دارای خصوصیات پایداری هستند. بنابراین، از کاشت یک نوع مشخص باید هر سال خصوصیات و شکل اصلی یکسانی به دست آید. کدوهایی که در فهرست گونه‌های بازار مشترک اروپا موجود نباشند اجازهٔ عرضه به بازار نخواهند داشت.

از سوی دیگر، آنچه برای حمایت از کشاورزان و باغداران پیش‌بینی شده، یعنی عرضهٔ محصولات مشخص با کیفیت آزمون‌شده تحت نامی به خصوص (مثلاً کدوی حلوایی)، به علت فراوانی گونه‌ها باعث بروز مشکلاتی برای آنان شده است. بسیاری از انواع سبزی و صیفی که از زمان‌های دور پرورش داده می‌شوند، دیگر با تقاضای بازار مطابقت نمی‌کنند، ولی با این حال هنوز هم کشت و به طور سنتی استفاده می‌شوند. چون عرضهٔ این گونه‌های قدیمی ــ که البته هزینه‌های فراوانی نیز در بر دارند ــ از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه نیست، رفته رفته از بازار حذف می‌شوند و بسیاری از آن‌ها در معرض خطر نابودی قرار می‌گیرند.

برخی از کشاورزان چه به صورت رسمی و چه به صورت غیررسمی سعی دارند با ابتکار عمل خود این گونه‌های باارزش را حفظ کنند، زیرا با از بین رفتن آن‌ها دستیابی به این گونه‌های باارزش غیرممکن خواهد بود. گرچه در دنیایی با استانداردهای دقیق و سنجیده زندگی می‌کنیم، هنوز هم مصرف انواع سبزی‌ها و صیفی‌های سنتی با طعم، رنگ، شکل و قابلیت‌های مصرف گوناگونشان قسمتی از زندگی ماست.

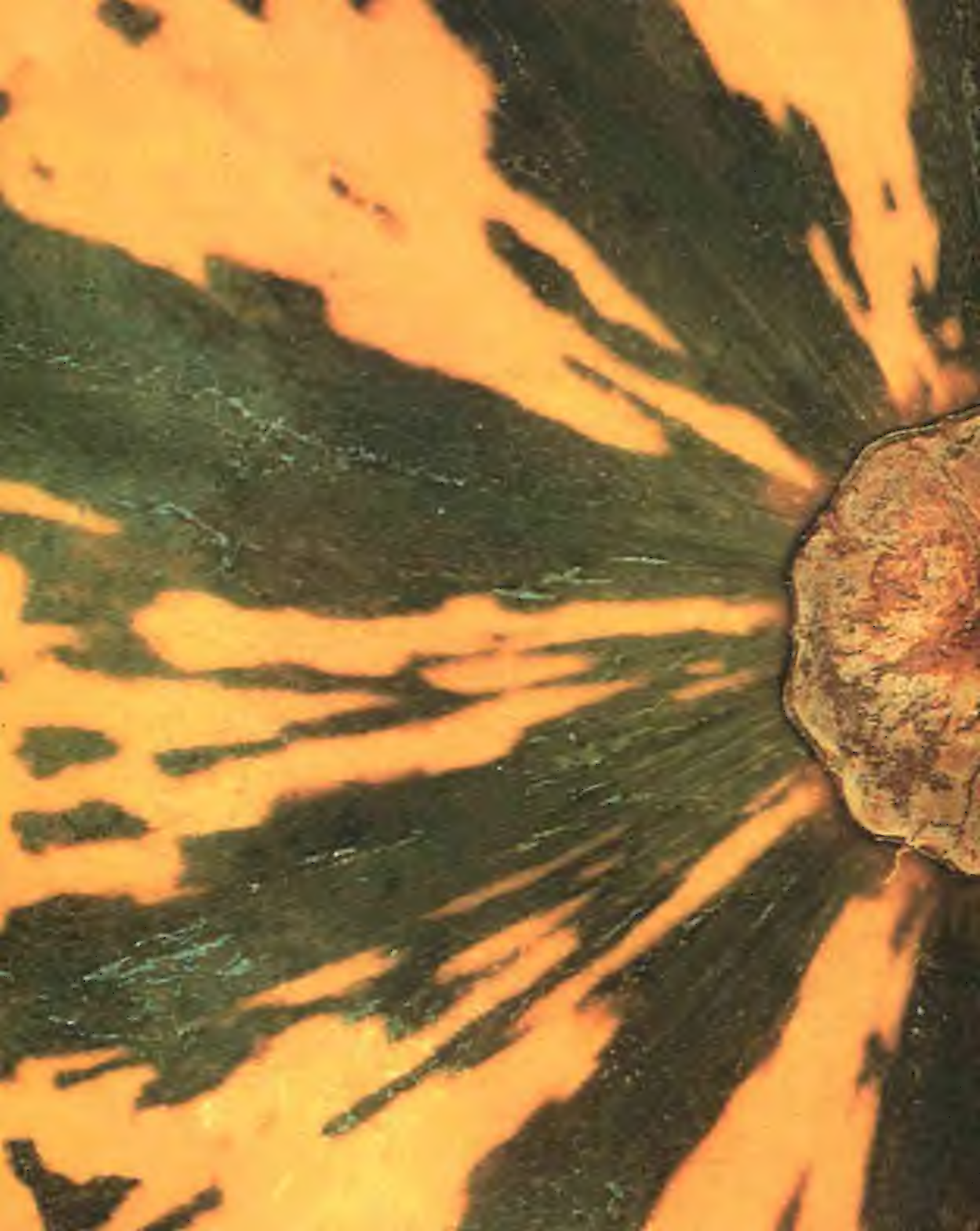
گونهٔ پیوندی چیست؟

گیاه پیوندی اولین نسلی است که از پیوند دو گونهٔ مختلف حاصل می‌شود. گرچه توضیح علمی کاملی برای این موضوع پیدا نشده، بیش از صد سال است که می‌دانیم گونه‌های جدیدی که از دو گیاه اصیل، که کاملاً با یکدیگر متفاوتند، به وجود می‌آیند بسیار همگون، دارای رشد سریع و پر بار هستند. به وسیلهٔ پیوندهای مستمر، گونه‌های اصیل خالصی به دست می‌آید که به طور مصنوعی با یکدیگر پیوند زده می‌شوند. این پیوند غالباً بسیار پرهزینه است. از این رو، قیمت گیاهان یا میوه‌های پیوندی نیز گران است. تخمی که از این پیوند به دست می‌آید به نام «اولین گونهٔ پیوندی» فروخته می‌شود. تخم گیاه پیوندی امکان تکثیر ندارد و در صورت کشت، گیاهان نسل بعدی ناهمگون و نابهنجار خواهند شد. در گیاه پیوندی جدید خصوصیات گیاهان پایه قابل تشخیص نخواهد بود و نشانه‌های نامتجانس نیز دیده نخواهد شد. هر سال باید تخم‌های جدید برای پرورش گونه‌ها جمع‌آوری شوند، زیرا تنها گیاهان پایه و اصیل دارای تخم قابل تکثیر هستند. این گیاهان را باید هر سال مجدداً با یکدیگر پیوند زد تا تخم گونهٔ پیوندی برای فروش به دست آید.

گونه‌های تغییر یافتهٔ ژنتیکی چیست؟

با ایجاد تغییرات ژنتیکی، خصوصیات وراثتی بیگانه به گیاهان پرورشی انتقال می‌یابد. این عمل با پیوند کاملاً متفاوت است. تغییر ژنتیکی برای مقاوم ساختن یا انتقال خصوصیات کیفی ویژه به‌کار گرفته می‌شود. چون ژنتیک کشاورزی را هنوز بیش‌ترِ مشتری‌ها در اروپا تأیید نکرده‌اند، در حال حاضر نمی‌توان هیچ نوع از سبزی‌ها و صیفی‌های تغییریافتهٔ ژنتیکی را در بازارها خرید.





۴

گیاه‌شناسی: خانوادهٔ کدو

کدو فقط کدو نیست[1]

کدوی مسمایی، خیار، خربزه، هندوانه، حنظل، گیاه لیف و کدوهای لیالل جزو خانوادهٔ بزرگ کدو هستند. در نگاه اول شباهت گونه‌های این خانواده کاملاً واضح به نظر می‌رسد، اما تفاوت‌های تقریباً مشخصی نیز بین آن‌ها وجود دارد.

در حالی که *Cucurbita*، کدوی اصلی، در مناطق معتدل آمریکا تکامل و گسترش پیدا می‌کرد، منشأ اصلی *Lagneria*، کدوی لیالل، آفریقا و آسیا بود. به هر حال، با این همه کدوهای ضد و نقیض و متفاوت از لحاظ گیاه‌شناسی، پراکندگی این صیفی به فراوانی انواع توت‌هاست.

کدو (Cucurbita)

گونهٔ *Cucurbita* شامل سی نوع از انواع کدوهاست که تنها پنج نوع از آن‌ها به عنوان کدوی خوراکی در دنیا اهمیت دارند. سه نوع از آن‌ها در کشور اتریش کشت و مصرف می‌شوند. این سه نوع از لحاظ رنگ و شکل، بسیار گوناگونند. این فراوانی در گونه‌های دیگر کم‌تر به چشم می‌خورد. اندازهٔ کدوها از کدوهایی در حجم توپ تنیس تا کدوهای عظیم پانصد

---

۱. این قسمت با همکاری ولفگانگ پالمه نوشته شده است.

کیلویی متغیر است! پوست آن‌ها نیز با یکدیگر بسیار فرق دارد. برخی از آن‌ها دارای پوستی صاف و صیقلی هستند و بعضی حالتی چوب‌پنبه‌ای و زبر دارند. برای کندن پوست زبرِ آن‌ها باید از ابزارهای مخصوص بزرگی استفاده کرد.

رنگین‌کمانِ رنگ کدوها طیفی از سفید و لیمویی تا نارنجی، گلی، قرمز روشن، سبز و آبیِ مایل به خاکستری را در بر می‌گیرد. طعم‌های گوناگون کدوها و فراوانی غذاهایی که با آن‌ها می‌توان تهیه کرد هر چه بیش‌تر دوستداران سبزی‌ها و صیفی‌ها را به سوی خود می‌کشاند. برای استفادهٔ بهینه از کدوهای خوراکی لازم است به این پراکندگی رنگارنگ کمی نظم و ترتیب ببخشیم.

چه کسی نام کدوها را می‌داند؟

شمارش تا عدد سه بسیار آسان است، ولی تمیز دادن سه نوع کدو با وجود تفاوت‌های فراوانشان به این سادگی‌ها نیست. تفاوت نام کدوها در زبان‌های مختلف مانند آلمانی، انگلیسی و ایتالیایی نیز این کار را دشوارتر می‌سازد. نام‌های متداول و رایجِ انواع کدوها در هیچ زبانی شباهتی به نام علمی گیاه‌شناختی آن‌ها ندارد. متأسفانه نام‌های موجود نیز توضیح روشنی در مورد گونه‌های مختلف کدوها نمی‌دهند. البته تمام کدوهای گونه *Cucurbita* وجوه مشترکی دارند؛ شکوفهٔ تمام آن‌ها از زرد روشن تا نارنجی، و تقریباً بزرگ است، و این یکی از وجوه تمایز این گونه از گونه‌های دیگر است.

کدوی مسمایی (Cucurbita pepo)

این‌گونه را از دم سفت و دندانه‌دارش، که مقطعی ستاره‌ای‌شکل دارد، می‌توان شناخت. در آب و هوای اتریش این کدو به آسانی به عمل می‌آید و به خوبی بار می‌دهد. وزن این کدو بین ۱۵۰ گرم تا ۱۰ کیلوگرم متغیر است. تنوع رنگ و شکل این گونه بسیار زیاد است.



این گونه را هنگامی که هنوز کال است می‌چینند، و پس از آن به مدت کوتاهی قابل نگهداری است. کدوهای تابستانی گوشتی به رنگ روشن دارند و بسیار آبدار و نرم هستند. اگر تا رسیدن کامل کدو آن را نچینند و کدو روی بوته باقی بماند، قابلیت انبار کردن آن طولانی‌تر می‌شود ولی طعم آن دیگر چندان خوب نخواهد بود.

کدوهای روغنی منطقهٔ اشتایر، که در اتریش از لحاظ کشت منظم دارای اهمیت فراوانی هستند، و نیز کدوهای هالووین و کدوی اسپاگتی جزو خانوادهٔ کدوی مسمایی هستند. کدوی اسپاگتی هنگام پخت مانند ماکارونی خرد می‌شود.

کدوهای متعدد کوچکی که به عنوان کدوی تزئینی شناخته شده‌اند جزو این خانواده محسوب می‌شوند. این کدوها برای مصرف خوراکی کاشته نمی‌شوند، اما تا زمانی که نرم و تازه هستند می‌توان آن‌ها را به صورت پخته نیز مصرف کرد. بعضی از انواع آن‌ها بسیار تلخ هستند، ولی برخلاف آنچه اغلب ادعا می‌شود به هیچ عنوان سمی نیستند.

کدوی تنبل (Cucurbita maxima)

همان طور که از اسم این کدو مشخص است، این‌گونه شامل کدوهای مشهور و درشت است. البته کدوهای کوچک‌تری مانند اوچیکی کوری[1] با وزنی بین یک تا دو کیلوگرم نیز جزو این خانواده محسوب می‌شوند. این‌گونه را در پاییز پس از رسیدن کامل می‌چینند. اگر شرایط نگهداری مناسب باشد، می‌توان در تمام زمستان آن را انبار کرد. پس از چیدن کدوها باید آن‌ها را به مکانی خشک با دمایی بین دوازده تا چهارده درجهٔ سانتیگراد منتقل کرد. معمولاً پس از چیدن کدوها باید مدتی آن‌ها را در جالیز باقی گذاشت تا کمی خشک شوند، زیرا دم‌های سبز و آبدار کدو و آسیب‌های احتمالی پوست آن ممکن است باعث بروز بیماری‌های قارچی، گندیدگی و بالاخره خرابی و فساد کامل کدو شود.

---

1. Uchiki Kuri



این گونهٔ کدو را از دم کلفت و اسفنجی‌شکل آن، که مقطع برش گردی دارد، می‌توان شناخت. معمولاً برگ‌های این کدو سخت و بزرگ و پوست آن نیز سفت است. گوشت این کدو معمولاً نارنجی است. این گونه پس از پختن، قوام و ظاهر خود را حفظ می‌کند و دارای شکل و طعم خوبی است.

شکل کدوهای تنبل بسیار متنوع است؛ بعضی از آن‌ها دارای مرکزی زرد و قرمز هستند. کدوهای هوکایدو[1] شبیه دوک نخ‌ریسی‌اند و به رنگ‌های گوناگونی از نارنجی تا سبز مایل به آبی دیده می‌شوند. کدوهای کوچک‌تری مانند اوچیکی کوری و رد کوریس[2] نوعی کدوی سبز به نام باترکاپ[3]، آتلانتیس جیانتس[4] غول‌آسا ــ که بزرگ‌ترین کدوی دنیاست ــ، کدوهای موزی ــ که مانند موز دراز و به رنگ صورتی یا آبی هستند ــ، کدوی زیتونی با طعم عالی و لذیذش و کدوهای دستار ترکی[5] ــ که ظاهری تزئینی و طعمی لذیذ دارند ــ همگی جزو این خانواده محسوب می‌شوند.

تنوعی که این کدوها از لحاظ شکل، رنگ و موارد مصرف در فهرست غذایی ما دارند کاملاً مشهود است.

کدوی حلوایی (Cucurbita moschata)

کدوی حلوایی بهترین کدوی خوراکی است. گوشت آن رنگی بین زرد تیره و نارنجی روشن دارد. این کدو طعمی لطیف دارد و ترد و بسیار خوشبو است. هنگام انبار کردن کاروتن و قند آن افزایش پیدا می‌کند و طعم و رنگ آن قوی‌تر و تندتر می‌شود.

پوست این کدو حالتی مخملی و نرم یا صاف و صیقلی دارد. گاهی راه‌هایی روی سطح آن دیده می‌شود. قسمت مرکزی آن، که حاوی تخم‌ها و کرک‌های الیافی‌شکل است، کوچک و گوشت آن فشرده و بیش‌تر از دیگر انواع کدوهاست. کدوی حلوایی را در شرایط مناسب

---

1. Hokkaido
2. Red Kuris
3. Buttercup
4. Atlantic Giants
5. Türkenturban



تا یک سال می‌توان انبار کرد. تمامی انواع کدوی حلوایی بسیار گرمادوست هستند و در آب و هوای سرد اتریش تنها در مناطقی که شرایط مطلوبی دارند کاملاً می‌رسند.

به منظور قابل انبار کردنِ این نوع کدو بهتر است پس از چیدن، آن را به مدت یک هفته در مکانی گرم و خشک قرار داد. ساقهٔ کدوی حلوایی نشانهٔ آسانی برای شناختن آن نیست. همانند کدوی مسمایی، ساقهٔ این کدو نیز سفت، دندانه‌دار، پهن و کمی خمیده است. برگ‌های این کدو، برخلاف گونه‌های دیگر، خال‌های سفید و نرم دارد.

معروف‌ترین و مهم‌ترین نوع کدوی حلوایی در اتریش کدوی نارگیلی[1] است. این نوع کدو، که معمولاً از فرانسه وارد می‌شود، طی سالیان اخیر به فهرست غذای بهترین رستوران‌ها راه یافته است. انواع دیگر آن مانند کدوی گردویی[2]، که ترد و فشرده هستند، نیز رفته‌رفته شناخته می‌شوند. برخی از انواع کدوی حلوایی مانند کدوی دراز ناپلی[3] طولی بیش از یک متر دارند و در بازار سبزی‌ها و صیفی‌ها بسیار چشمگیرند.

کدوی برگ انجیری (Cucurbita ficifolia)

این کدو به عنوان کدوی خوراکی نقش مهمی ندارد. دارای برگ‌هایی به شکل برگ‌های درخت انجیر است، رنگ آن سبز و سفیدِ خال خال، و وزن آن بین دو تا سه کیلوگرم است. می‌توان از آن برای تهیهٔ غذاهای شیرین استفاده کرد. تخم‌های این کدو معمولاً به رنگ سیاه است. مهم‌ترین نقش این کدو در باغبانی این است که از آن به عنوان بستری برای اصلاح خیارهای گلخانه‌ای استفاده می‌شود، زیرا این کدو در مقابل انواع قارچ‌های موجود در خاک بسیار مقاوم است.

کدوی تخم نقره‌ای (Cucurbita mixta)

تنوع رنگ و شکل این کدو بسیار فراوان است. گاهی نقش و نگارهای بسیار جالبی روی

---

1. Muskatkürbis.	2. Butternuss	3.Langevon Neapel

سطح آن دیده می‌شود. این گونه را معمولاً در مناطق گرم آمریکای لاتین می‌کارند. برخی از انواع آن به عنوان کدوی هُپی[1] شناخته شده‌اند. تخم‌های این کدو به رنگ سبز نقره‌ای و براق است. رنگ گوشت آن از سفید تا نارنجیِ روشن متغیر است.

Cucurbita foetidissima

در حال حاضر این کدو جایگاهی در مصارف غذایی ندارد، ولی به هر حال ارزش آن را دارد که مطلب کوتاهی در بارهٔ آن بگوییم. این کدو نمونهٔ بارز گیاهان آینده است. در حال حاضر در ایالت آریزونای آمریکا و در لبنان در زمین‌های بزرگی به طور آزمایشی کاشته می‌شود. این گیاه چهارساله کدوهایی تا وزن ۴۵ کیلوگرم به بار می‌آورد، این کدوها مقاومت خوبی دارند. در شرایط نامناسب کویری، تخم این کدو روغن و پروتئین فراوانی تولید می‌کند. سازمان جهانی خواربار و کشاورزی این کدو را جزو ۳۶ نوع گیاهی معرفی کرده است که می‌توانند سطح زندگی ساکنان مناطق گرم و خشک را ارتقاء بخشند.

دیگر اعضای خانوادهٔ کدو

تمامی انواع کدوهای قدیمی جزو خانوادهٔ *Cucurbita* محسوب نمی‌شوند. کدوهای لیالل، خانوادهٔ *Lagenaria*، را از هزاران سال پیش در آسیا و آفریقا می‌کاشته‌اند.

در اروپا کدوی مومی[2] کاملاً ناشناخته است. این کدو بومیِ جنوب آسیاست و در چین از محبوبیت بسیاری برخوردار است. نام این کدو را به دلیل لایهٔ سفید رنگی انتخاب کرده‌اند که شبیه موم است و روی کدوهای رسیده را می‌پوشاند. پس از کندن پوست و جدا کردن تخم‌های کدو می‌توان از گوشت آن برای تهیهٔ سوپ و غذاهای شیرین استفاده کرد. مصرف آن در هندوستان رایج و متداول است.

---

1. Hopi
2. *Benincasa hispida*



چند نمونه از انواع کدوها

کدوی سبز[1] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)



کدوی سبز یکی از انواع کدوهایی است که در تمام نقاط دنیا کاشته می‌شود. علاوه بر نوع سبز آن، که بسیار معروف است، انواع زرد، نارنجی، راه راه، پوست صیقلی و پوست زبرِ آن نیز وجود دارد. نوعی از این کدو که «کج گردن» نام دارد در قسمت گردن دارای خمیدگی است.

کدوی سبز جزو کدوهای تابستانی به شمار می‌آید و زمانی که هنوز کال است و وزنی حدود دویست گرم دارد برداشت می‌شود. وزن این کدو در صورت رسیدنِ کامل آن ممکن است به ده کیلوگرم برسد.

رشد این گیاه به صورت بوته‌ای است. شکوفه‌های نورسیدهٔ این کدو و گلبرگ‌های بزرگ و نارنجی و جذاب آن نیز خوراکی هستند.



کدوی پاتسیون[2] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

این کدو بشقاب‌پرنده و اسکالوپینی[3] نیز نامیده می‌شود و قرابت زیادی با کدو مسمایی دارد. اگر به صورت تازه باشد، دارای قوامی نرم و شکننده است. این کدو به صورت آب‌پز مکمل بسیار جالبی برای انواع غذاهای سرخ کرده است. گاهی در فصل پاییز آن را به صورت کاملاً رسیده برای مصرف خوراکی به بازار عرضه می‌کنند، ولی در این هنگام گوشت آن سفت و بی‌مزه و پوست آن بسیار سخت می‌شود. با این حال، شکل ظاهری آن به عنوان شیئی تزئینی بسیار جالب است.

---

1. *Zucchini* 2. *Patisson* 3. Scallopini



کدوی بوته‌ای سفید دراز[1] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

مدت زمان لازم برای رسیدن این کدو بسیار کوتاه است. این کدو را معمولاً از کشورهای ایتالیا و مجارستان وارد و در ماه مارس یا آوریل در بازار عرضه می‌کنند. رشد آن به صورت بوته‌ای است. رنگ پوست آن از سفید تا سفیدِ مایل به زرد متغیر است. یکی از معدود کدوهایی است که در غذاهای وینی به صورت سنتی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. معمولاً آن را به عنوان مکمل گوشت گاو پخته مصرف می‌کنند.



کدوی هالووین (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

این کدوی نارنجیِ متمایل به زرد، که تا ده کیلوگرم وزن دارد، برای تهیهٔ صورتک‌های جشن هالووین استفاده می‌شود. داخل آن گوشت کمی دارد و در واقع توخالی است. گرچه از آن برای تهیهٔ شیرینی پای کدو استفاده می‌کنند، طعم چندان مطبوعی ندارد. این کدو را در ماه‌های سپتامبر تا اکتبر برداشت می‌کنند و تا روز هالووین در انبار نگه می‌دارند. پس از بریدن صورتک‌ها نمی‌توان آن‌ها را به مدت طولانی نگهداری کرد، چون این اثر هنری به سرعت خراب می‌شود.



کدوی اسپاگتی[2] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

کدویی بیضی‌شکل به رنگ زرد روشن با پوستی سفت و سخت است. گوشت این کدو کمرنگ‌تر از

1. *Long white Bush*
2. *Spaghetti - kürbis*

پوست آن است. نام این کدو به علت گوشت الیافی‌شکل آن، که پس از پختن به صورت رشته‌های بلند و باریکِ اسپاگتی‌مانند درمی‌آید، انتخاب شده است.

این کدو را به طور کامل، بسته به اندازهٔ آن، تا ۳۰ دقیقه آب‌پز می‌کنند، سپس آن را به دو نیم می‌کنند و پس از خارج کردن تخم‌ها گوشت آن را با قاشق درمی‌آورند. کدوی اسپاگتی برای تهیهٔ سالادهای نیم‌گرم و پیش‌غذاها بسیار مناسب است. وزن این کدو بین دو تا چهار کیلوگرم است.



کدوی روغنی اشتایر[1] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

این کدو از لحاظ میزان کشت و اهمیت، رتبهٔ اول را در اتریش دارد. تنها کدویی است که پوست تخم‌های آن سفت و به رنگ سفید یا کِرِم نیست، بلکه فقط پوسته‌ای نازک تخم‌ها را در بر گرفته است. از این رو، کدوی روغنی اشتایر برای استخراج روغنِ تخم کدو بسیار مناسب است. گوشت آن به صورت رشته‌ای و الیافی‌شکل است و طعم خوبی ندارد. این کدو دارای پوستی ضخیم است و می‌توان آن را به مدتی طولانی در انبار نگه داشت. در مورد این کدو و فرآورده‌های آن بخش کاملی را در این کتاب خواهید خواند.



کدوی جک کوتوله[2] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

کدوی قلبی‌شکل کوچکی با ساقهٔ نازک و خمیده است. تخم‌های آن نارنجی است. برای تهیهٔ دلمه یا به عنوان کاسهٔ سوپ یک نفره مناسب

1. *Steirischer Ölkürbis* 2. *Jack be little*

است. در کنار انواع بزرگ‌تر، که به صورت تکه تکه بریده می‌شوند، قرار دادن این کدو به صورت درسته و کامل بسیار زیباست.



کدوی کوتوله شیرین[1] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

کدوی جالب، زیبا و ظریفی است به رنگ شیری و با خطوط سبز. وزن آن حدود ۱/۵ کیلوگرم است. پوست سفت و سختی دارد، و به دلیل شکاف‌های عمیقی که روی آن وجود دارد کندن پوست این کدو دشوار است. شکل خام آن طعمی شبیه فندق دارد؛ می‌توان آن را به صورت ورقه ورقه برید و در روغن سرخ کرد. برای تهیهٔ دلمه نیز مناسب است. می‌توان آن را به مدتی طولانی در انبار نگهداری کرد. تعداد کدوهایی که بر هر بوته رشد می‌کنند نسبتاً کم است.



کدوی زیتونی[2] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

این کدو از انواع قدیمی و بومی فرانسه، بیضی‌شکل و به رنگ سبز زیتونی با خطوطی راه راه و نازک است. رایحهٔ بسیار مطبوعی دارد و وزن آن بین سه تا هشت کیلوگرم است.

کدوی بلوطی[3] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)



کدوی بلوطی دارای انواع گوناگون و فراوانی است. فراوانیِ رنگ در این نوع کدو از سبز تیره تا سفیدِ شیری است. وزن آن حدود یک کیلوگرم است. خطوط نازکی روی پوست این کدو دیده می‌شود. شکل آن شبیه میوهٔ بلوط و نوک‌تیز است. گوشتی فشرده و فراوان دارد و برای مصرف به صورت خام نیز مناسب است.

1. *Sweet Dumpling* 2. *Olivenkürbis* 3. *Eichelkürbis*



کدوی خوش‌طعم[1] (از خانوادهٔ کدوی مسمایی)

کدویی دراز با پوستی زرد و سبز و راه راه است. وزنی بین نیم کیلوگرم تا یک کیلوگرم دارد. دارای تخم‌های فراوان و طعمی شیرین است. برای پر کردن و سرخ کردن مناسب است.

کدوی دراز ناپلی (از خانوادهٔ کدوی حلوایی)

کدوی جالب و استوانه‌ای شکلی است که طول آن گاهی به یک متر نیز می‌رسد. زمان لازم برای رسیدن این کدو بسیار طولانی است. تعداد تخم‌های آن کم است. بافت داخلی آن به رنگ نارنجی متمایل به قرمز و بسیار خوش‌طعم است. پوست آن سبز تیره و خالدار است. این کدو در روند رسیدن از نارنجی تا بِژ تغییر رنگ می‌دهد. در بازارها معمولاً می‌توان آن را به صورت برش‌های کوچک خرید.



کدوی گردویی (از خانوادهٔ کدوی حلوایی)



شاید بتوان آن را بهترین و عالی‌ترین کدوی خوراکی نامید. قوامی محکم دارد، ولی مانند کره نرم و لطیف است و طعمی شبیه گردو دارد. برای سرخ کردن به همراه گوشت در فِر مطلوب است. پوست این کدو خاکی و داخل آن نارنجی است. پس از رسیدن کامل روی بوته می‌توان به مدت طولانی آن را در انبار نگه داشت. وزن آن حدود یک کیلوگرم است.

---

1. *Delicata*

کدوی نارگیلی (از خانوادهٔ کدوی حلوایی)

کدویی است گرد و راه راه. در حالت کال، سبز تیره و پس از رسیدن کامل بِژ است. اگر مقطعی از آن را برش دهیم، بویی مطبوع و شیرین شبیه بوی نارگیل به مشام خواهد رسید. گوشت آن الیافی‌شکل است، ولی در هنگام پختن یا آب‌پز کردن شکل خود را حفظ می‌کند. تقریباً در تمام سال می‌توان این کدو را در بازارهای سبزی و صیفی خرید. به دلیل گرمادوستی شدید آن، معمولاً در اتریش کاشته نمی‌شود و عمدتاً از جنوب فرانسه وارد این کشور می‌گردد. وزن این کدو بین سه تا هشت کیلوگرم است.

کدوی کلاهی / دستار ترکی[1] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

این کدوی سنتی تزئینی را به نام‌های مختلفی مانند کلاه اسقف، علاءالدین و دستار ترکی می‌خوانند. قسمت زیرین آن راه راه و به رنگ‌های سبز، سفید یا نارنجی است. قسمت زبرین این کدو شبیه کلاهی نارنجی است که روی قسمت زیرین را می‌پوشاند. می‌توان آن را به مدت بسیار طولانی انبار کرد. پوست بسیار سختی دارد. گوشت آن دارای قوامی سخت و کمی آردی‌شکل است. کندن پوست این کدو دشوار است. برای پر کردن (مثلاً برای تهیهٔ دلمه) و به عنوان شیئی تزئینی مناسب است. وزن آن بین یک تا سه کیلوگرم است.

کدوی هوکایدو / اوچیکی کوری[2] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

انواع بسیاری از کدوها جزو دستهٔ هوکایدو هستند. انواع جدیدتری نیز پیوسته پرورش داده

---

1. *Kappenkürbis / Türkenbund* 2. *Hokkaido / Uchiki Kuri*



می‌شوند. کدوی اوچیکی کوری را یک شخص ژاپنی پرورش داده است و نمایندهٔ سنتی این گروه از کدوها به شمار می‌رود. پوست این کدو صیقلی و نازک است. قابلیت آن برای انبار شدن خوب است. برای تهیهٔ سوپ، پوره و نیز برای سرخ کردن مناسب است. گیاه آن حالتی رونده و پیچکی دارد و با آب و هوای سرد سازگار است. وزن آن حدود یک کیلوگرم است.



کدوی برشته بلغاری[1] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

این نوع کدو، کدوی سنتی اروپای شرقی است. پوست آن آبی و سفید است. گوشت آن فراوان است، قوامی سخت دارد و نارنجیِ پر رنگ است. این کدو بین سه تا شش کیلوگرم وزن دارد. برای سرخ کردن و تهیهٔ پوره مناسب است. نوع مجارستانی آن گرد و تخت است.



کدوی عسلی ترکیه[2] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

شکل این کدو گرد و پهن و رنگ آن از سفید تا خاکستریِ روشن متغیر است. کدوی عسلی ترکیه، راه راه است و گوشتی فراوان دارد که نارنجیِ پر رنگ است. این کدو بسیار خوش‌طعم است و می‌توان آن را به مدت طولانی انبار کرد. وزن آن بین پنج تا پانزده کیلوگرم است.

1. *Bulgarischer Bratkürbis*
2. *Türkischer Honigkürbis*



کدوی هوبارد آبی[1] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

این کدوی جالب به رنگ خاکستری مایل به آبی، بیضی‌شکل و نوک‌تیز و دارای پوستی خوابدار است. بومی کشور آمریکاست و در آن‌جا جزو کدوهای خوراکی محبوب به شمار می‌رود. گوشت آن نارنجی، متراکم و خوش‌طعم است. می‌توان آن را به مدت طولانی انبار کرد. این کدو در رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف وجود دارد.



کدوی بوئر سفید و تخت[2] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

این کدوی پهن، گرد و سفید، که دارای خطوط باریکی است، از کدوهای آفریقایی به شمار می‌رود. گوشت آن نارنجی است. قابلیت خوبی برای انبار شدن دارد. وزن آن بین پنج تا ده کیلوگرم است.



کدوی گَر زردوزی شده[3] (از خانوادهٔ کدوی تنبل)

به دلیل زائده‌های چوب‌پنبه‌ای‌شکل سطح این کدو، آن را کدوی بادام‌زمینی نیز می‌نامند. گیاه آن بسیار رونده و رنگ کدو از صورتی تا نارنجی است. وزن این کدو بین چهار تا هشت کیلوگرم است. گوشت آن نارنجی، بسیار متراکم و خوش‌طعم است. می‌توان این کدو را به مدت طولانی انبار کرد.

---

1. *Blue Hubbard*
2. *Flat white Boer*
3. *Brodée Galeuse*





کدوهای لیالل

کدوهای لیالل جزو خانوادهٔ *Cucurbita* نیستند. خیار، هندوانه و کدوی مومی نیز از اعضای آن محسوب نمی‌شوند، ولی در این کتاب فقط در مورد کدوی لیالل صحبت می‌کنیم، زیرا در زندگی روزمره‌مان اغلب به این کدو برمی‌خوریم، بدون آن‌که کدو بودن آن را به فکر خود راه بدهیم.

گونهٔ کدوی لیالل برخلاف *Cucurbita* در تمام مناطق آمریکا، آسیا و آفریقا رشد می‌کند. این کدو را از هزاران سال پیش در تمام مناطق گرم دنیا می‌کاشته‌اند. تازهٔ آن را گاهی به عنوان کدوی خوراکی استفاده می‌کنند، ولی این کدو بیش از همه، زمانی مصرف می‌شود که کاملاً می‌رسد و خشک می‌گردد. از این کدو به عنوان قلک، شیء تزئینی، ساز موسیقی، ملاقه و... استفاده می‌کنند. ظاهر زیبای آن تأثیر مثبتی بر فضای داخلی ساختمان‌ها و خانه‌ها دارد.

کاشت

برای رسیدن کامل این کدو، به مکانی گرم و بدون وزشَ باد نیاز داریم. نشاکاری گیاه در گلدان توصیه می‌شود. این گیاه که به شکل پیچک رونده‌ای رشد می‌کند دارای شکوفه‌های ظریف سفید و پیچ در پیچ است که بعدازظهر و هنگام غروب باز می‌شوند. برعکس، *Cucurbita* دارای شکوفه‌های تقریباً درشت و زردی است که در طول روز باز می‌شوند. از

شکوفه‌های گونهٔ اول کدوهایی به شکل بطری یا گلابی می‌روید که بسته به نوع کدو ممکن است بلندی آن‌ها تا دو متر نیز برسد. برگ‌های نرم و مخملی این کدو رایحه‌ای را می‌پراکنند که اندکی تند است. برای این‌که قسمت بالایی کدو صاف و بلند باشد باید وسیلهٔ مناسبی مانند چوب‌بست، نرده یا تکیه‌گاه مشابه‌ای برای بالا رفتن گیاه مهیا کنیم. در غیر این صورت، شکل قسمت بالایی کدو تغییر می‌کند و دارای انحنا یا پیچ‌های متعدد می‌شود، ولی در عین حال شیء تزئینی زیبایی به وجود می‌آید.

پس از برداشت، کدوهای سالم را در هوای آزاد خشک می‌کنند. در این مرحله ممکن است آن‌ها مبتلا به قارچ شوند، ولی این قارچ‌ها در مدت نگهداری کدوها تأثیر نمی‌گذارند. کدوهای لیالل خشک، پوست بسیار سخت، و محکمی دارد و در برابر سرما و گرما مقاوم است و می‌توان آن را به مدت نامحدود نگهداری کرد.

انواع

کدوهای لیالل شکل‌های مختلفی دارند. نام‌هایی مانند کدوی گُرز هرکول، کدوی کوزه‌ای، کدوی قاشقی و کدوی مارمانند نشان‌دهندهٔ تفاوت ظاهری این کدوها با یکدیگر است. بذر کدوهای لیالل را می‌توان مستقیماً از پرورش‌دهندگان کدو، بازارهای تبادل بذر و یا از طریق اینترنت خرید.

موارد مصرف

از زمان‌های دور این کدوها را برای نگهداری نوشیدنی‌ها یا به عنوان قلک، ملاقه و قاشق به‌کار می‌برده‌اند. علاوه بر این، تقریباً در تمام نقاط دنیا به طور سنتی از کدوی لیالل استفاده می‌شده است که هنوز هم این سنت پا برجاست. از این کدوها در کشور اتریش بیش از هر چیز برای ساخت ملاقه‌هایی مخصوص ریختن نوشیدنی استفاده می‌کنند. معمولاً در کافه‌های زیرزمینیِ سنتی، نوشیدنی را با این روش به مشتری‌ها عرضه می‌کنند. در شمال

























آمریکا طبق سنت قدیمی سرخپوستان، از این کدو لانه‌ای برای پرنده‌ای به نام مارتین می‌سازند. در آمریکای جنوبی به طرز هنرمندانه‌ای از این کدو کاسه‌هایی مزین به نقره می‌سازند. مردم آرژانتین نوشیدنی معروفشان را، که «ماته» می‌نامند، در تُنگ‌های کدویی می‌ریزند و می‌نوشند. اهالی اقیانوسیَه از این کدو صورتک‌هایی می‌سازند و آن‌ها را در مراسم خاص بر چهرهٔ خود می‌گذارند. یونانی‌ها نیز این کدو را به عنوان دکور از سقف رستوران‌ها آویزان می‌کنند.

یکی از آثار هنری که در نگاه اول شاید متوجه نشوید از کدو تهیه شده است در کشور چین ساخته می‌شود. کدوهای تازهٔ روی بوته را به صورت آویزان داخل قالب‌هایی قرار می‌دهند که در قسمت داخلی آن‌ها به شکلی هنرمندانه طرح‌هایی کنده‌کاری شده است. کدو در روند رشد، کوچک‌ترین منافذ این کنده‌کاری‌ها را پر می‌کند و به این ترتیب طرح بر روی کدو حک می‌شود. ظروفی را که به این شکل درست می‌شوند به طور سنتی به عنوان ظرف مخصوص کباب، گلدان، کاسه، بطری و یا اشیای تزئینی به‌کار می‌برند.

ساختِ سازهای موسیقی با کدوی لیالل

جالب‌ترین و بیش‌ترین مورد استفادهٔ این کدو در تمام نقاط دنیا ساختن سازهای موسیقی با آن است؛ از جغجغه‌های ساده گرفته تا سازهای بدوی کوبه‌ای، ویولونسل، ترومپت، فلوت و سیتار. در بسیاری از این سازها در نگاه اول مادهٔ اصلی آن یعنی کدو را باز نمی‌شناسیم.

۶

کدوهای روغنی و روغن تخم کدو

کدوهای روغنی اشتایر

در منطقهٔ اشتایرِ اتریش کدوی روغنی از دیرباز نقش بسیار مهمی داشته است. این منطقه به دلیل داشتن آب و هوای معتدل و خشک و وزش کم باد برای پرورش و کاشت کدو مناسب است. تخم‌های این نوع کدو تقریباً پوست ندارند و برای استخراج روغن مطلوب هستند. کدوی روغنی اشتایر نوع جهش‌یافتهٔ کدوی مسمایی است. تفاوت آن با کدوهای دیگر این است که لایهٔ خارجی پوست تخم‌های آن سفت و چوب‌مانند نمی‌شود و فقط پوسته‌ای نازک روی تخم‌ها را می‌پوشاند که لایه پروتوکلروفیلِ[1] زیر آن را نمایان می‌سازد. به همین علت تخم‌های کدوی روغنی، برخلاف تخم‌های انواع دیگر که سفید هستند، سبز زیتونی تیره‌اند. در این باره توافق علمی کاملی وجود ندارد که آیا پیدایش کدوهای روغنی نتیجهٔ جهش موفقیت‌آمیز و ناگهانی یک گونه است یا ناشی از پیوند ناخواسته و تغییر شکل ژن‌هایی است که در اثر پیوند با گونه‌های آمریکایی به وجود آمده‌اند.

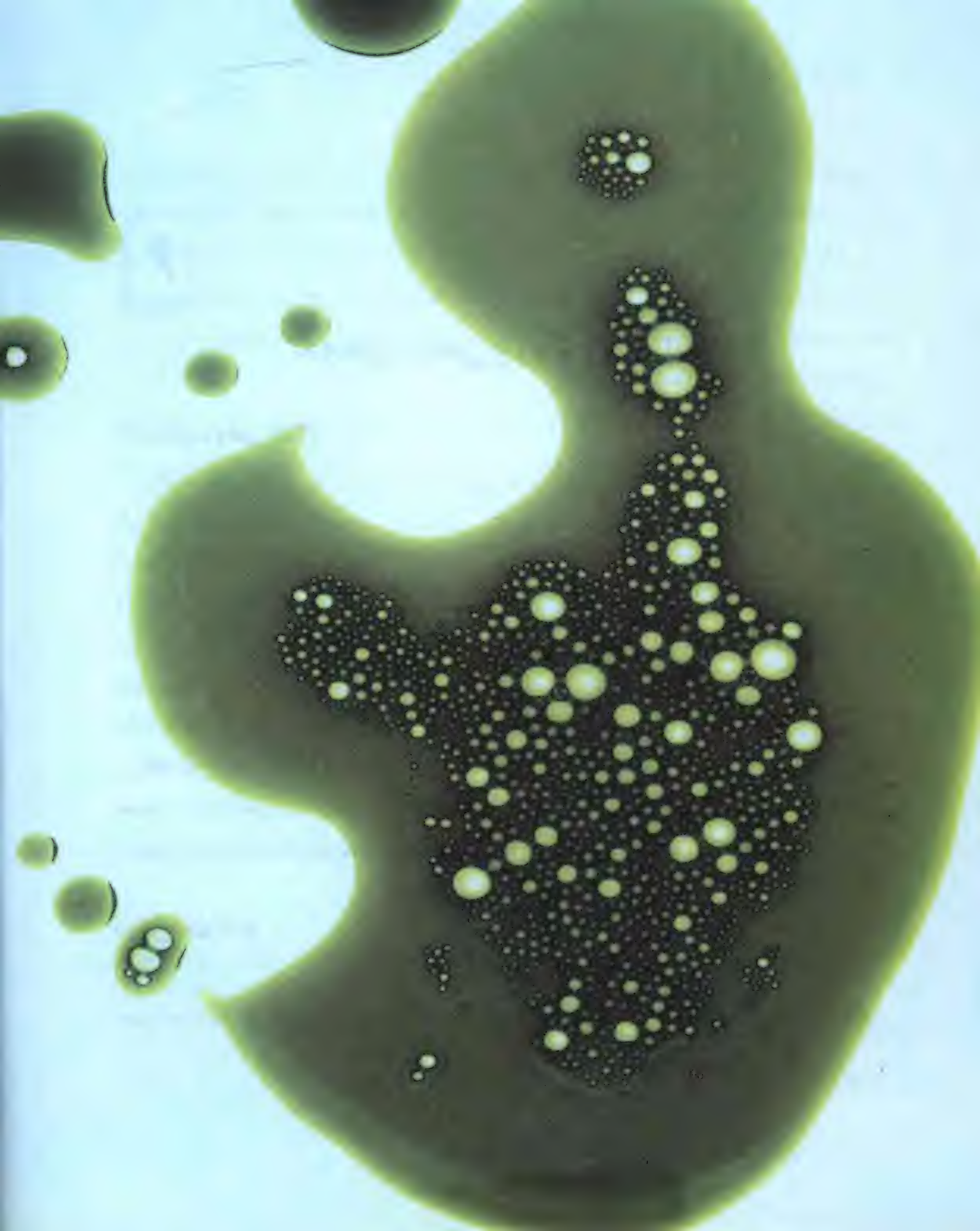
روغن تخم کدو

تولید

حدود ده هزار نفر از کشاورزان منطقهٔ اشتایر به کشت کدو اشتغال دارند. نیمی از تخم‌های

---

1. Protochlorophyll







به دست آمده از محصول این ناحیه در صنایع غذایی و دارویی مصرف می‌شود و نیمی دیگر در شصت کارگاه روغن‌کشی برای استخراج روغن به‌کار می‌رود. تا سال‌های دههٔ شصت کدوهای رسیده را می چیدند و آن‌ها را به خانه‌های دهقانی منتقل می‌کردند. سپس تخم‌ها را با دست خارج می‌ساختند و به روشی مخصوص پوست آن‌ها را جدا می‌کردند. از خود کدوها به عنوان خوراک خوک‌ها و چهارپایان دیگر استفاده می‌شد. امروزه کشاورزان کدوکار در مزرعه را فقط در کارت‌پستال‌های رنگی می‌توان دید؛ این روش سنتی به ورطهٔ فراموشی افتاده است و بیش‌ترِ کارها به کمک ماشین‌ها انجام می‌گیرد. کدوها را به وسیلهٔ ماشین برداشت می‌کنند و در صفوف منظم می چینند. سپس آن‌ها را با یک تیغهٔ دوّار فلزی می‌بُرند و خرد می‌کنند و تخم‌ها را به وسیلهٔ یک دستگاه مرکز گریز عظیم جدا می‌کنند. باقیماندهٔ کدوها در جالیز باقی می‌ماند و به شکل کود در خاک بازیافت می‌شود.



تخم‌ها را بلافاصله پس از برداشت می‌شویند و در دمای کم خشک می‌کنند و بالاخره در مکانی سرد و تاریک انبار می‌کنند.

برای استخراج روغن، آن‌ها را در آسیاب مخصوصی کاملاً پودر می‌کنند. سپس پودر را با آب می‌آمیزند و به شکل خمیری فِرنی‌مانند درمی‌آورند. به خمیر مقداری نمک می‌افزایند تا هم طعم بهتری پیدا کند و هم قابل نگهداری شود. در دستگاهی که شبیه تابه‌ای متحرک است خمیر را به آرامی گرم می‌کنند. درَ حین تفت دادن، پروتئین موجود در تخم کدو منعقد می‌شود و روغن آن خارج می‌گردد. آب موجود در خمیر هم رفته رفته بخار می‌شود. در این حال رایحهٔ مخصوص روغن تخم کدو به مشام می‌رسد. در این مرحله خمیر را بدون افزودن هر گونه مادهٔ شیمیایی با دقت کامل در دستگاه پرس قرار می‌دهند.

برای تهیهٔ یک لیتر روغنِ تخم کدو ۲/۵ تا ۳ کیلوگرم تخم خشک لازم است. هر کدو سیصد تا چهارصد تخم دارد. در زمان برداشت، این تعداد تخم حدود ۱۵۰ گرم وزن دارند که پس از خشک شدن حدود نیمی از وزن خود را از دست می‌دهند. بنابراین، از هر سی تا چهل کدو یک لیتر روغن به دست می‌آید. در منطقهٔ اشتایر سالانه حدود دو میلیون لیتر روغن تخم کدو تولید می‌شود.

روغن تخم کدو را نیز، همانند دیگر روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان یا روغن گردو، می‌توان به وسیلهٔ پرس‌های مارپیچ به صورت سرد پرس کرد. در این روش مراحل پودر کردن و تفت دادن حذف می‌شود و روغن در دمایی بین ۳۴ تا ۳۷ درجهٔ سانتیگراد به صورت قطره‌ای استخراج می‌گردد.

روغنی که به این روش به دست می‌آید دارای طعمی ملایم‌تر است و رایحهٔ مخصوص تفت دادن را ندارد. رنگ این روغن روشن و شفاف است.

انبار کردن / مصرف

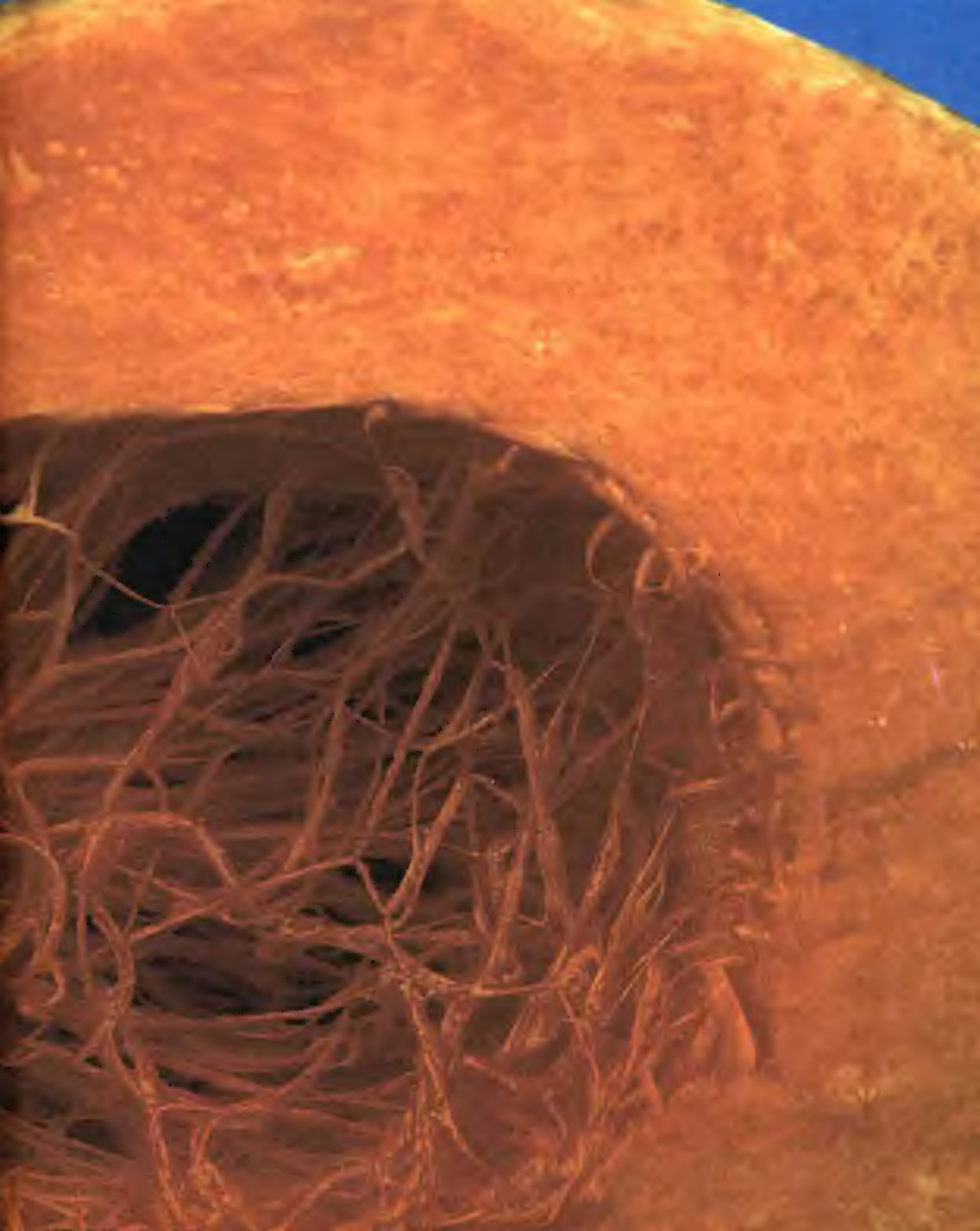
روغن تخم کدو به سرعت اکسید می‌شود. از این رو، باید آن را در مقابل نور، هوا و گرما محافظت کرد. بهترین مکان برای نگهداری این روغن، یخچال یا زیرزمین است. معمولاً به

مدت نُه ماه می‌توان آن را نگهداری کرد. در شرایط مناسبِ نگهداری، این مدت کمی بیش‌تر خواهد بود.

بهترین روش مصرف روغن تخم کدو، استفاده از آن به صورت سرد برای تهیهٔ سس‌های تند و ترش و سالادهاست. این روغن برای استفاده در دمای زیاد، مثلاً برای تهیهٔ شیرینی یا سرخ کردن، مناسب نیست، زیرا حرارت، عناصر باارزش آن را از بین می‌برد.

لکهٔ روغن تخم کدو

اگر لکهٔ تیرهٔ روغن روی یک پیراهن روشن از جنس پنبه یا یک رومیزی کتانی نو یا یک کراوات ابریشمی شیک بیفتد، چه باید کرد؟ بسیار ساده است: آن‌ها را در معرض نور آفتاب پهن کنید، لکهٔ روغن به طرز حیرت‌آوری ظرف چند ساعت کاملاً محو خواهد شد.





کدو به عنوان مادهٔ غذایی[1]

آیا کدو مفید است؟

جواب مختصر و مفیدِ این سؤال، «آری» است. کدو سرشار از مواد الیافی، انواع ویتامین‌ها و عناصر آلی است، دارای کالری کمی است و سهم ارزشمندی در تغذیهٔ انسان دارد. اما نه کدو برای همگان شناخته شده است و نه روغن تخم آن. برخلاف مواد غذایی دیگر، در مورد ترکیبات کدو تحقیقات علمی نسبتاً کمی انجام گرفته است.

جدول ترکیبات / میزان انرژی در صدگرم (به صورت مصرف خوراکی)

	کدوی تابستانی	کدوی زمستانی	تخم کدو
آب	۹۲	۸۹	۲
پروتئین	۲	۱	۲۴
چربی	۰/۴	۰/۲	۴۶
کربوهیدرات	۲	۵	۱۴
مواد الیافی	۱	۱	۹
انرژی (کیلوکالری)	۱۸	۲۶	۵۶۰

۱. این فصل با همکاری دکتر سوزان تیل (Susanne Till)، عضو انستیتو تحقیقات تغذیهٔ دانشگاه وین، نوشته شده است.

گوشت کدو

رنگ نارنجیِ تیره اکثر کدوها به خصوص کدوهای زمستانی، که می‌توان آن‌ها را به مدت طولانی نگهداری کرد، به دلیل میزان زیاد کاروتن آن‌هاست. بتاکاروتن، که در تغذیهٔ ما نقش بسیار مهمی دارد و در ترکیب با چربی‌ها در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود، جزو کاروتن‌هاست. ویتامین A آثار مثبتی بر ارگانیسم بدن انسان دارد و از بروز سرطان، تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی ـ عروقی پیشگیری می‌کند. میزان بتا کاروتنِ مورد نیاز ما روزانه دو تا سه میلی گرم است که می‌توان آن را با مصرف صد تا دویست گرم کدوی زمستانی خام تأمین کرد.

پتاسیم، که یکی از ضروری‌ترین عناصر مورد نیازِ تمام حیوانات و گیاهان است، مهم‌ترین عنصر موجود در کدوست. وظیفهٔ آن تنظیم سوخت و ساز و آب و الکترولیت‌های بدن است و در انقباض و انبساط عضلات نقش مهمی دارد.

پکتین جزو عناصر محلول در آب است و مقدار کلسترول مضر را کاهش می‌دهد. کدوهایی که حاوی پکتین هستند هنگام پخت حالتی ژلاتینی پیدا می‌کنند و پورهٔ تهیه شده از آن‌ها قوامی سفت و کِرمی شکل دارد.

تحقیقات یک گروه چینی (چنگوری و یون[1]، ۱۹۹۹) ثابت کرد که قسمت نرم و آبدار بعضی از کدوها تأثیر مثبتی بر درمان دیابت دارد. بیش از هر چیز آرژنین[2]، که یکی از اسیدهای آمینهٔ موجود در برخی کدوهاست، تولید انسولین را افزایش می‌دهد.

تخم کدو و روغن آن

تخم کدو برای تندرستی مفید است. طب سنتی آن را برای نیروهای جنسی مردانه سودمند می‌داند. کم‌تر کسی به دلیل آن آگاهی دارد، ولی تقریباً همه می‌دانند که چنین

---

1. Chenguri und Yun
2. Arginin

است. مطالب بسیاری در مورد تخم کدو و به خصوص روغن و تأثیرات مثبت آن نوشته‌اند.

تأثیرات فراوان تخم کدو، از نقش آن به عنوان داروی محرک قوای جنسی گرفته تا تأثیر آن به عنوان داروی ضد کرم به کرات آزمایش شده است. برخلاف خود کدو، تأثیرات تخم آن بر سلامت همچنان بررسی می‌شود و اثر مثبت آن در درمان بیماری‌های مختلف از لحاظ علمی ثابت می‌گردد.

تخم‌های کاملاً رسیدهٔ کدوی روغنیِ اشتایر دارای طیف گسترده‌ای از املاح غنی و باارزش هستند. روغن تخم کدو حاوی اسیدهای چرب از جمله لانولین است. لانولین یکی از اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای است که در بدن استفاده می‌شود و باعث کاهش کلسترول مضر خون می‌گردد. چون روغن تخم کدو سرشار از ویتامین E و سلنیوم است، مصرف این تخم و فرآورده‌های حاصل از آن می‌تواند در پیشگیری از سرطان به طرز چشمگیری کمک کند.

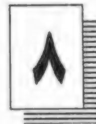
مهم‌ترین نقش تخم کدو در پزشکی، مصرف آن در درمان بیماری‌های مجاری ادرار است. ظاهراً فیتوسترین مخصوص آن در این بین نقش عمده‌ای دارد. یافته‌های کلینیکی آنچه را در طب سنتی از گذشته‌های دور روشن بوده است ثابت می‌کند. مصرف تخم کدو و به خصوص روغن آن از بزرگ شدن پروستات پیشگیری می‌کند و تأثیر مثبتی بر مثانه دارد. از این رو، صنایع داروسازی یکی از بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان روغن تخم کدو هستند. امروزه به طور مکرر داروهای گیاهیِ حاوی مواد مؤثر تخم کدو در درمان بیماری‌های مجاری ادرار به‌کار می‌رود.

گیاه کدو

برگ‌ها و جوانه‌های تازهٔ گیاه کدو نیز خوراکی است. آن‌ها سرشار از مواد الیافی، بتا کاروتن و ویتامین‌های B و C هستند و جزو سبزی‌های سالمی به شمار می‌آیند که بیش از همه در کشورهای شرق دور، آفریقا و حوزهٔ دریای کارائیب مصرف می‌شوند.

فرزند ناتنی علم

به دلیل میزان ناچیز انرژی موجود در کدو ـ البته به استثنای تخم آن ـ این صیفی در اکثر مناطق دنیا کم‌تر به عنوان مادهٔ غذایی مورد توجه قرار گرفته است. در کشور اتریش نیز آزمایش‌های علمی در ابتدای راه قرار دارند و فقط در چند سال اخیر تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است. ولی آنچه مسلم است این که ادامهٔ این تحقیقات، اهمیت و ارزش بسیاری دارد.



آشپزی با کدو

سیر صعودی کدو در آشپزی[1]



کدو به آهستگی از طویلهٔ خوک‌ها و گاوها به آشپزخانهٔ خوش‌خوراک‌ها و فهرست غذای رستوران‌های عالی راه پیدا کرد. علت اصلی آن جستجوی مداوم نوآوری‌ها در زمان ماست، و کدو محصول مناسبی برای این منظور است. به کمک فنون مدرن آشپزی می‌توان با کدو غذاهای جالبی تهیه کرد.

در دوران کودکستان و مدرسه برای تهیهٔ کاردستی به آزار و قتل‌عام کدوها می‌پرداختیم! و با چاقوهای کند از آن‌ها صورتک می‌ساختیم. سپس داخل آن‌ها یکی از همان شمع‌هایی را که در گورستان روشن می‌کردند قرار می‌دادیم. به ندرت می‌توانستیم تا تاریک شدن هوا صبر کنیم. تا آن زمان داخل کدو کاملاً می‌پخت و نرم می‌شد و بوی خوش کدوی برشته ـ صرف‌نظر از بوی شمع ـ به مشام می‌رسید. یادم می‌آید که کدوها را نمی‌خوردیم؛ آن‌ها خوراک دام‌ها می‌شدند. گاوهایی که

---

۱. این قسمت به قلم مانفرد بوخینگر (Manfred Buchinger) نوشته شده است.

کدو می‌خوردند شیر بیش‌تری داشتند. ولی گاهی روستاییان از کدو خوراک‌های محلی تهیه می‌کردند که برای بچه‌های همسایه اهمیت فراوانی داشت. این غذا را مادربزرگ‌های اشتایری درست می‌کردند. معمولاً در اعیاد مذهبی، مثلاً در پانزدهم ماه اوت، که عید عروج حضرت مریم است، گل‌های نر کدو را که با گندم پخته پُر کرده، سپس در روغن سرخ کرده و روی آن‌ها عسل مالیده بودند سر میز می‌گذاشتند. علت استفاده از گل‌های نر این بود که از آن‌ها کدویی به عمل نمی‌آمد.

دوران کودکی من همزمان با پایان جنگ جهانی دوم بود. آن‌هایی که از وضع مالی نسبتاً خوبی بهره‌مند بودند همه چیز می‌خوردند بجز کدو: نخود خشک، نخود زرد، لوبیا و گاهی هم عدس. کلم هم لکهٔ ننگ غذاهای دوران جنگ بود. غذاهای جدیدی مانند کنسرو ذرت بیش‌تر برای تزئین خوراکی‌ها مناسب بودند. آن‌ها را در ظروف زیبا یا چینی‌های گلدار سِرو می‌کردند. برش‌های فلفل قرمز نیز سبزی مورد علاقهٔ هیپی‌های جدید بود. مسلماً تمام قشرهای جامعه دلبستگی‌ها و تمایلات مخصوص خود را داشتند.

یکی از استثناهایی که من می‌شناختم کدوی تابستانی سبز روشن بود. از این کدو مخلّفات خوش‌طعمی برای خوراک گاو به روش وینی تهیه می‌کردند. به کدو فلفل می‌زدند و خامهٔ ترش اضافه می‌کردند و آن را همراه گوشت کم‌چربیِ نوعی پرنده به نام چرخ ریسک، گوشت خرد شده یا گوشتِ با استخوان سرو می‌کردند. کیک کدو را نیز به خاطر می‌آورم. برای تهیهٔ این کیک کدوهای بزرگ تابستانی را با آب نمک می‌پختند. پس از آبکشی با خامهٔ ترش، آرد جو، زیره و پودر فلفل دلمه‌ای مخلوط می‌کردند. سپس آن‌ها را در خمیر به صورت لوله‌ای درمی‌آوردند و پس از پختن با خامه سرو می‌کردند.

اوایل دههٔ هفتاد، زمان اولین برخورد من با آشپزی آمریکایی بود: «عید شکرگزاری»، روز بوقلمون و کدو. این جشن، که امروزه به عنوان عید خوش‌خوراکی در همه جا معروف است، در زمان قدیم عید شکرگزاری مهاجران آمریکایی بود. امروزه برای این جشن از صورتک‌هایی به شکل کدو و جادوگرها ـ البته از جنس پلاستیک یا اسفنج لاستیکی ـ





استفاده می‌کنند. خدا را شکر که رنگ و پلاستیک جانشین کدوها شده است! البته کمی کدو برای خوردن سر میز شام وجود دارد. کدو را قطعه قطعه می‌برند، کمی دارچین و شکر قهوه‌ای روی برش‌ها می‌مالند و در فر با حرارت ۱۷۰ درجهٔ سانتیگراد به مدت ۲۵ دقیقه می‌پزند. سپس پوست کدو را می‌کَنَند و کدو را به همراه بستنی وانیلی و خامه می‌خورند، یا به سادگی آن را نمک می‌زنند، با کشمش و نوعی آلوی خشک مخلوط می‌کنند و با گوشت شکار یا با گوشت بوقلمون، که آن هم در اصل گوشت شکار است، سرو می‌کنند.

پل بُکوزهٔ[1] فرانسوی، پدر طرح‌های جدید آشپزی، سهم بسزایی در ارتقای جایگاه کدو در آشپزی و غذاهای ما دارد. او شخصی است که [روش] «آشپزی بر طبق بازار» را احیا کرده است، بدین معنا که در هر فصل باید با محصولات مخصوص همان فصل غذاها را تهیه کرد. وی کدو را همانند ققنوسی از خاکستر برخیزانْد، آن هم در زمانی که همه چیز و همه کس وابسته به فناوری است. در زمانی که مردم، همانند کودکانی که به خاطر کریسمس شادی می‌کنند، از خوردن و خریدن میوه‌ها و سبزی‌های منجمد، خشک، کنسرو شده و بسته‌بندی شده خوشحال می‌شوند.

امروز کدوی تازه در غذاهای اصیل‌ترین رستوران‌ها عرضه می‌شود. شناخت همگانی کدو مرهون زحمات پل بکوزه است. در غذاهایی که او تهیه می‌کند، حتی غذاهایی که برای

---

1. Paul Bocuse

رئیس جمهورها آماده می‌شود، کدو به‌کار می‌رود. یکی از غذاهای مشهور وی نوعی سوپ است که در کدویی که به شکل کاسه درآمده است سرو می‌شود.

جایگاه کدو در آشپزی

در صفحه ۸۴ کتاب طرز تهیهٔ نوعی سوپ کدو را می‌خوانید که با خامه و ادویه و تقریباً بدون روغن تهیه می‌شود، بسیار امروزی، خوش‌طعم و زیباست و به آسانی می‌توان آن را پخت. این سوپ دست‌پخت پل بکوزه است. سوپ کدو در سال‌های اخیر به فهرست غذاهای اتریشی نیز وارد شده است، هم در خانه‌ها و هم در رستوران‌ها. کدو را ــ البته با کمی تردید ــ به عنوان صیفی وارد غذاها کردند. به این سؤال که مهمانان رستوران صرف‌نظر از سوپ، کدام یک از انواع غذاهای کدودار را ترجیح می‌دهند و با میل بیش‌تری صرف می‌کنند، آقای بوخینگر، صاحب یک رستوران، بی‌درنگ این طور جواب می‌دهد: «خب، مسلماً کدوی تنوری. کدوی سوخاری تنوری تقریباً به خوشمزگی شنیتسل است.» این سؤال که آیا مهمانان کدو را از روی تفنن یا با آگاهی از خواص غذایی‌اش سفارش می‌دهند واقعاً جواب روشنی ندارد، اما مسلماً کدو در بهترین نحو جزو سبزی‌ها و صیفی‌های محبوب شده است، چیزی که پیش از این مارچوبه به آن دست یافته است.

علاوه بر استفاده از کدو در جشن هالووین یا کاربرد آن به عنوان شیء تزئینی، تمایل کشاورزان به پرورش انواع کدوهای خوراکی نیز افزایش یافته است. دلیل این امر آن است که با روش‌های جدید آشپزی می‌توان از هر کدو طبق خواص و طعم خاص خودش استفاده کرد، زیرا هر کدویی برای تهیهٔ هر نوع غذایی مناسب نیست. متأسفانه در بازار، بیش‌تر سبزی‌ها و صیفی‌ها در زمان نامناسبی عرضه می‌شوند. کدوهای تابستانی را باید به صورت تازه و کال مصرف کرد، زیرا در صورت رسیده شدن سفت و بی‌مزه می‌شوند. برعکس، کدوهای زمستانی در حین انبار کردن شیرین‌تر و خوش‌طعم‌تر می‌شوند و مواد غذایی مفید آن‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند.



اصولاً تمامی انواع کدوها خوردنی هستند، ولی برخی برای پختن مناسب نیستند، چون طعم خوبی ندارند یا دارای قوامی الیافی و آبدارند. البته حتی هنگام آموزش در کلاس‌های آشپزی نیز این مسئله نادیده گرفته می‌شود. از زنی کشاورز که خودش کلاس آشپزی با کدو دایر کرده است، پرسیدم: «کدام یک از انواع کدو را بیش‌تر استفاده می‌کنید؟» جواب داد: «خب، هر کدام که نارنجی‌تر باشد.» این‌جا بود که فهمیدم راه درازی در پیش است. مصرف کدو در غذاها، چیزی که در شرق دور، آفریقا و حوزهٔ دریای کارائیب کاملاً مرسوم است، در کشور ما (اتریش) کاملاً ناشناخته مانده است. برگ‌ها و جوانه‌های تازهٔ کدو لطیف، خوش‌طعم و سرشار از عناصر باارزش است. معمولاً آن‌ها را مثل اسفناج می‌پزند، یعنی در روغن یا آب بخارپز می‌کنند، و به عنوان مخلّفات غذا مصرف می‌کنند.

بازار کدو

تقریباً در تمام سال کدو در دسترس است و می‌توان آن را خرید. کم و بیش از ماه آوریل یا مه اولین محصول کدوی تابستانی، که از مجارستان یا ایتالیا وارد می‌شود، در بازار عرضه می‌گردد. از ماه ژوئیه کدوهای محلی اتریش عرضه می‌شوند، ابتدا کدوی سبز و کدوی پاتسیون و سپس انواع کدوهای هوکایدو. در سپتامبر و اکتبر در بازارهای سبزی و صیفی انواع کدوهای خوراکی و تزئینی به وفور یافت می‌شود. کدوهای زمستانی تا چند ماه قابل نگهداری هستند و به تدریج تا شروع فصل بهار به بازار عرضه می‌شوند. کدوی نارگیلی جزو آخرین کدوهایی است که به بازار می‌آید. معمولاً این نوع کدو از جنوب فرانسه وارد می‌شود، چون آب و هوای اتریش برای رسیدن این نوع کدو مناسب نیست. کدوهای سبز نیز جزو صیفی‌های وارداتی هستند و در زمستان و بهار همیشه در دسترس قرار دارند.

اخیراً در سوپرمارکت‌ها نیز کدو عرضه می‌شود. معمولاً کدوهایی با وزن تقریبی یک کیلوگرم برای مصرف یک خانواده مناسب و کافی است. در زمستان نیز کدوها را به صورت قطعه قطعه می‌برند و به مشتری‌ها عرضه می‌کنند. ولی جالب‌ترین روش خرید کدو رفتن به جالیز است. تعداد مکان‌هایی که کدو را مستقیماً از جالیز به مشتری‌ها عرضه می‌کنند در سال‌های اخیر افزایش یافته است. آگاهی مردم نیز در مورد کیفیت کدوها بیش‌تر شده است. کشاورزان رفته رفته به تولید محصولات متنوع علاقه پیدا می‌کنند و انواع مختلفی از کدوها را پرورش می‌دهند.

کدوها در زمان فروش باید سفت و محکم باشند. هر چه قسمت داخلی کدو پررنگ‌تر باشد، قابلیت نگهداری آن طولانی‌تر و طعم آن بهتر خواهد بود.

برای برآوردن تقاضای بازار در تمام سال، باید مقدار زیادی کدوی خوراکی انبار شود. در شرایط نگهداری مناسب، یعنی دمای بین ده تا چهارده درجه و مکان خشک، به شرط آن‌که کدوها روی هم تلنبار نشده باشند، می‌توان برخی از انواع کدو را بدون کاهش کیفیت تا چندین ماه نگهداری کرد. به این منظور باید انبارهایی با تهویهٔ مناسب در اختیار باشد. البته اگر سرمایه‌گذاری برای ایجاد چنین انبارهایی تنها به فروش محصول ارزان قیمتی مانند کدو وابسته باشد، مسلماً تأسیس آن‌ها فقط در درازمدت عملی خواهد شد.



۹

طرز تهیهٔ برخی غذاها با کدو

کارپاچیوی کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدو	۵۰۰ گرم
روغن تخم کدو	به مقدار لازم
لیمو ترش	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
تخم کدوی تازه تفت داده شده و نمک سود	۴ قاشق غذاخوری

مدت زمان تهیه: بیست دقیقه

کدو را بشویید و پوست بکَنید. با برش طولی کدو را به دو نیم کنید و تخم‌های آن را بیرون بیاورید. کدو را به صورت ورقه‌های نازک ببرید (بهتر است این کار را با ماشین برش انجام دهید.) از روغن تخم کدو و آبِ لیمو و نمک، سس تهیه کنید. ورقه‌های کدو را به مدت ده دقیقه در این سس بخوابانید. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست بکَنید و تخم‌هایشان را خارج کنید. آن‌ها را به صورت قطعات ریز درآورید.



قطعات کدو را در یک بشقاب بزرگ بچینید. قطعات گوجه‌فرنگی و تخم‌هایی را که تازه تفت داده شده‌اند روی آن‌ها بریزید.

برای تزئین، استفاده از کلم قرمز خرد شده با سسِ تهیه شده از سرکهٔ سیب، نمک، فلفل کوبیده، ماست و روغن تخم کدو مناسب است.

پیشنهاد: کسانی که به گوشت علاقه دارند می‌توانند چند تکه ژامبونِ بسیار نازک را برای تزئین به‌کار ببرند.

موسِ کدو با فندق خرد شده

مواد لازم برای چهار تا شش نفر

کدوی نارگیلی پوست کنده و بدون تخم	۲۵۰ گرم
تخم‌مرغ سفت آب‌پز و رنده شده (با رنده درشت)	۱ عدد
روغن گردو	۵۰ گرم
کِرِم فِرِش[1]	۱۲۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
روغن تخم کدو	به مقدار لازم
فندق	۷۰ گرم
نان جو	۵۰ گرم
روغن گردو برای سرخ کردن	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: دو ساعت.

قطعات کدو را داخل یک کیسهٔ فریزر قرار دهید و طوری آن را ببندید که هوا در کیسه باقی نماند. سپس آن را در آب بگذارید و به ملایمت بپزید تا قطعات کدو کاملاً مغزپخت شود. با یک جسم سنگین که روی کیسه قرار می‌دهید آن را در حین پخت در ته قابلمه نگه دارید تا روی سطح آب شناور نشود. سپس کیسه را از آب درآورید و بگذارید سرد شود. کیسه را پاره کنید و آبی را که هنگام پختن از کدو خارج شده جداگانه بردارید. تخم‌مرغ آب‌پز رنده شده و روغن گردو و کدو را در یک کاسه با یکدیگر مخلوط کنید. سپس آن‌ها را با همزن به خوبی هم بزنید. اگر لازم بود، می‌توانید مقداری از آب کدو را

۱. Crème fraîche: خامه‌ای که کمی تخمیر شده و معمولاً با میوه سِرو می‌شود. ـ م.

به مخلوط اضافه کنید تا قوامی مانند موس به خود بگیرد. سپس نمک اضافه کنید. در پایان کِرِم فِرِش زده شده را با دقت به آن بیفزایید. هنگام سِرو در وسط موس یک گودی ایجاد کنید و مقداری روغن تخم کدو در آن بریزید.

نان جو را به صورت قطعات کوچک ببرید و در روغن گردو سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. فندق‌ها را تفت دهید تا پوست آن‌ها به آسانی کنده شود. سپس فندق‌ها را خُرد و با قطعات نان مخلوط کنید. کمی نمک بیفزایید و این مخلوط را به همراه موس سِرو کنید.

پیشنهاد: جگر برشتهٔ پرندگان یا گوشت شکار برای مصرف به همراه این موس مناسب است.

سس تاتار کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی سبز	۵۰۰ گرم
کِرِم فِرِش	۱۲۵ گرم
سیر	۱ حبه
نمک	به مقدار لازم
پودر فلفل سفید	به مقدار لازم
لیمو ترش	۱ عدد

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

کدوها را بشویید و ساقهٔ آن‌ها را ببرید. سپس کدوها را در دستگاه مخلوط‌کن کاملاً له کنید. آن‌گاه آن‌ها را داخل آبکش بریزید و با دست محتویات آبکش را آن‌قدر بفشارید تا دیگر چیزی از ته آبکش نریزد.

سیر را پوست بکنید و له کنید یا به صورت قطعات بسیار ریز درآورید. سپس سیر له شده، کِرِم فِرِش، نمک و پودر فلفل سفید را به کدوها اضافه کنید. برای خوش‌طعم‌تر شدن، آب لیموترش را هم به این مواد بیفزایید.

سس تاتار را می‌توان در بشقاب‌های کوچک به همراه کاهو سِرو کرد و یا در ظرف‌های کوچکی ریخت و روی آن شاهی تازه گذاشت.

پیشنهاد: این سس را می‌توانید روی برش‌های نان بمالید و میل کنید.

سوپ خامه‌ای کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی هوکایدو [یا کدوی حلوایی]	۱ عدد
سوپ سبزی‌های صاف کرده	$\frac{۳}{۴}$ لیتر
کره (در قطعات کوچک)	۲۰ گرم
پیاز	۴۰ گرم
آرد	۲۰ گرم (یک قاشق غذاخوریِ سر صاف)
خامه	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
کِرِم فِرِش	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل تند	به مقدار لازم
دارچین	به مقدار لازم
تخم و روغن تخم کدو	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

کدو را بشویید، آن را نصف کنید و تخم‌هایش را بیرون بیاورید. سپس پوست آن را بکَنید و کدو را به صورت قطعات درشت خرد کنید.

پیاز را پوست بکَنید و ریز کنید. کره را آب کنید و پیاز را در آن تفت دهید. کدو را نیز اضافه کنید و بگذارید بخارپز شود. سپس آرد را اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید. آن‌گاه خامه، سوپ سبزی‌های صاف کرده، فلفل تند و مقدار بسیار کمی دارچین کوبیده را بیفزایید و باز هم این مخلوط را هم بزنید. حدود ۱۵ دقیقه برای پختن تکه‌های کدو کافی

است. پس از سپری شدن این مدت، مخلوط را داخل دستگاه همزن بریزید و خوب هم بزنید، و دوباره بگذارید چند دقیقه‌ای بپزد. پس از پختن کِرِم فِرِش، چند قطره آبلیمو و مقداری نمک را برای خوش‌طعم شدن سوپ به آن اضافه کنید.

تخم‌های پوست کنده و سبز‌کدو را در روغن تخم کدو تفت دهید. مراقب باشید که در اثر حرارت، تخم‌ها از ظرف بیرون نپرند. سپس آن‌ها را روی سطح سوپ بریزید.

پیشنهاد: کدوی هوکایدو را می‌توان بدون پوست کندن نیز استفاده کرد.

سوپ کدو

مواد لازم برای شش نفر

کدوی نارگیلیِ پوست کنده و بدون تخم	۱ کیلوگرم
پیاز (نه چندان تند)	۲۵۰ گرم
روغنِ شلغم	۱۲۵ گرم
آب مرغ یا سوپ سبزی‌های صاف شده	۱ لیتر
رازیانه	۲ بوته
پرتقال (با پوست در تکه‌های بزرگ)	$\frac{۱}{۲}$ (نصف یک پرتقال)
سیب‌زمینی درشت	۱ عدد
نمک دانه درشت (سنگ نمک کوبیده)	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم
تخم کدو	۵۰ گرم
روغن تخم کدو	۳ قاشق غذاخوری

مدت زمان تهیه: یک ساعت

پیاز را خرد کنید و در روغن شلغم تفت دهید. کدو را به صورت قطعات درشت ببرید و به پیاز اضافه کنید. پس از تفت دادن کامل پیاز و کدو، آب مرغ یا سوپ سبزی‌های صاف شده را به آن بیفزایید. سیب‌زمینی را پوست بکَنید و با دستگاه خلال‌کن آن را ورقه ورقه کنید. پرتقال، سیب‌زمینی و رازیانه را به سوپ اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم ساعت بپزد. سوپ را با مخلوط‌کن به شکل پوره درآورید و در بشقاب سوپ‌خوری بریزید. تخم‌های برشتهٔ کدو، نمک دانه درشت و فلفل را روی سوپ بپاشید و برای تزئین، مقداری روغن تخم کدو به آن بیفزایید.

پیشنهاد: می‌توانید به جای سیب‌زمینی، سوپ را با خامهٔ ترش سِرو کنید.

سوپ کدو با فلفل دلمه‌ای

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی سفت پوست کنده و بدون تخم از نوع نارگیلی، برشتهٔ مجارستانی، هوکایدو (مصرف $\frac{۱}{۳}$ از هر کدام مطلوب است)	۵۰۰ گرم
سوپ سبزی‌های صاف کرده	$\frac{۳}{۴}$ لیتر
پیاز متوسط	۱ عدد (حدود ۸۰ گرم)
روغن خوراکی	۳ قاشق غذاخوری
پودر فلفل دلمه‌ای ممتاز و شیرین	۱ قاشق چای‌خوری
پودر فلفل دلمه‌ای تند	به مقدار بسیار کم
نمک	به مقدار لازم
پودر زیره	یک قاشق چای‌خوری
سیر	۲ حبه
سرکه	$\frac{۱}{۱۶}$ لیتر
آرد	۲۰ گرم (یک قاشق غذاخوری سر صاف)
خامهٔ ترش	۲۵۰ گرم

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

کدو را به صورت قطعات تقریباً دو سانتیمتری خرد کنید. پیاز را پوست بکَنید و ریز کنید. سیرها را نیز پس از پاک کردن به صورت ورقه‌های بسیار نازک ببرید.

روغن را در ماهیتابه داغ کنید. پیاز را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. سپس کدو را اضافه کنید و چند دقیقهٔ دیگر مواد را با هم تفت دهید. آن‌گاه پودر فلفل دلمه‌ای را بیفزایید. حالا باید سرکه را اضافه کنید و مواد را هم بزنید. پس از این کار آب مرغ یا

سوپ سبزی‌های صاف کرده را به همراه زیره یا ادویه دلخواهتان به مواد بالا اضافه کنید و بگذارید پانزده دقیقه بپزد. اگر می‌خواهید سوپتان لعاب داشته باشد آرد را در کمی آب سرد حل کنید و به سوپِ در حال پختن بیفزایید و بگذارید سوپ چند دقیقهٔ دیگر بپزد.

سوپ آماده شده را داخل بشقاب‌های گود سوپ‌خوری و یک تا دو قاشق غذاخوری خامهٔ زده شده را وسط هر بشقاب بریزید.

پیشنهاد: مصرف نان سفید یا نان سیردار به همراه این سوپ مناسب است.

ماهی آزاد یا ماهی قزل‌آلای بخارپز شده و سرد با سالاد کدو و شاهی

مواد لازم برای چهار نفر

فیله‌ماهی آزاد یا قزل‌آلا	۴۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
گشنیز	مقداری
روغن لیموترش	به مقدار لازم

برای تهیهٔ سس:

جعفری	۱ دستهٔ کوچک
هسته‌های میوهٔ کاج	حدود ۲۰ گرم
پنیر پارمسان رنده شده	۱۵ گرم
روغن زیتون	به مقدار لازم

برای تهیهٔ سالاد کدو:

سیب پوست کنده	۳۵۰ گرم
کدوی هوکایدو یا کدوی سوختهٔ مجارستانی [یا کدوی حلوایی] پوست کنده و بدون تخم	۳۵۰ گرم
روغن آفتابگردان	$\frac{1}{8}$ لیتر
سرکه	۱۰ میلی‌لیتر
سرکهٔ گل حنا [یا سرکهٔ معطر]	۳۰ میلی‌لیتر
شاهی	۱۰۰ گرم
برگ‌های گل قاصدک	۱۵ عدد

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم

تیغ‌های فیله‌ماهی را کاملاً جدا کنید و مقداری نمک و فلفل و گشنیز به ماهی بزنید. سپس آن را در روغن لیموترش با حرارت ملایم فر (حدود ۶۵ درجه سانتیگراد) بپزید. جعفری را پس از شستن و آبکشی کاملاً خشک کنید. آن‌گاه آن را به همراه هستهٔ میوه کاج، پنیر پارمسان و روغن زیتون داخل دستگاه مخلوط‌کن بریزید و کاملاً هم بزنید. ۲۵۰ گرم از کدو را رنده کنید و با مقداری روغن زیتونِ داغ تفت دهید. سیب را نیز رنده کنید و به آن بیفزایید. سپس کمی نمک و فلفل اضافه کنید. بگذارید مواد کاملاً نرم شوند. آن‌گاه آن‌ها را مخلوط کنید. بقیهٔ کدو را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. با سرکه، سرکهٔ گل حنا [یا سرکهٔ معطر]، روغن آفتابگردان، نمک و فلفل سسی تهیه کنید و کدوها را به همراه برگ‌های گل قاصدک در آن بخوابانید. ابتدا پوره‌ای را که با کدو و سیبِ رنده شده تهیه کرده‌اید در بشقاب بریزید. سپس کدوهای ورقه‌ای و برگ‌های گل قاصدک را به همراه سس روی پوره بریزید. آن گاه ماهی را روی آن قرار دهید و با شاهی تزئین کنید.

کدوی اسپاگتی گرم با قارچ سرخ کرده

مواد لازم برای چهار تا شش نفر

کدوی اسپاگتی	۱ عدد (حدود ۲ کیلوگرم)
قارچ	۲۰۰ گرم
روغن زیتون	مقداری
آویشن	مقداری
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم

برای تهیهٔ سس:

لیمو ترش	یک عدد
روغن زیتون	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: یک ساعت

آب را در یک قابلمهٔ بزرگ بجوشانید. کدوی اسپاگتی را به طور کامل داخل آب جوش قرار دهید و بسته به اندازهٔ آن، بگذارید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بپزد. برای تهیهٔ سس، روغن زیتون، آبلیمو و نمک را مخلوط کنید. قارچ‌ها را در روغن زیتون سرخ کرده و مقداری آویشن و نمک و فلفل به آن‌ها بزنید.

کدو را از آب خارج کنید. از طول به دو نیم کنید و هسته‌هایش را درآورید. سپس گوشت کدو را با قاشق خارج کنید و سس آماده را روی آن بریزید. آن‌گاه مقداری قارچ سرخ کرده روی کدوها اضافه کنید.

کدوی پاتسیون کوچک

مواد لازم برای یک نفر

کدوی پاتسیون کوچک	۲ تا ۳ عدد (تقریباً به قطر ۶ تا ۷ سانتیمتر)
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم
کره	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: پانزده دقیقه

کدوها را پس از شستن در آب نمک جوشان در دمای کم به مدت پنج دقیقه بپزید. پس از آبکش کردن روی آن‌ها کره بمالید و مقداری فلفل بپاشید.

پیشنهاد: این نوع کدو را می‌توانید به عنوان چاشنی غذاهای سرخ کردنی، استیک و کتلت مصرف کنید.

پورهٔ کدو

به منظور تهیهٔ پوره برای هر نفر حدود ۲۵۰ گرم کدوی حلوایی نیاز داریم.

برای تهیهٔ پوره روش‌های مختلفی وجود دارد.

تهیهٔ پوره در فر: فر را با دمای ۲۲۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کُنید. کدو را بشویید و به قطعات درشت تقسیم کنید. قطعات کدو را بدون پوست کندن و در حالتی که پوست آن‌ها روی سینی فر قرار داشته باشد بپزید تا نرم شوند. حدود پانزده دقیقه زمان برای پختن کدو کافی است. پس از پختن قطعات کدو با یک قاشق آن‌ها را از پوست جدا کنید و با همزن مخلوط

کنید، یا به کمک یک چنگال آن‌ها را به خوبی له کنید. بسته به ذائقهٔ خود، می‌توانید خامه یا کره و مقداری نمک و نارگیل رنده شده به پوره اضافه کنید.

تهیهٔ پوره روی اجاق: روش دوم تهیهٔ پوره، روش سنتی و معمولِ آن است. کدو را پس از شستن و پوست کندن به قطعات درشت تقسیم کنید. سپس آن را در آب‌نمک بپزید. پس از پختن کدو بقیهٔ مراحل مانند روش اول است.

تهیهٔ پوره در ماهیتابه: کدو را رنده کنید و در روغن تفت دهید. مقداری آب یا سوپ سبزی‌های صاف کرده یا آب انگور روی آن بریزید و درِ ماهیتابه را بگذارید تا به آرامی بپزد و دَم بکشد. پس از پختن، آن را با مخلوط کن یا چنگال له کنید و به دلخواه خامه، کره، و نمک به آن بیفزایید.

تهیهٔ پوره در مایکروفر: پس از شستن و پوست کندن کدو آن را به صورت قطعات بزرگ ببرید و در کاسه‌ای دردار بریزید و داخل مایکروفر قرار دهید تا بپزد و نرم شود. بقیهٔ مراحل همانند روش‌های دیگر است.

تهیهٔ پوره به روش وکیوم: کدو را پس از شستن و پوست کندن به قطعات درشت تقسیم کنید. سپس آن‌ها را داخل کیسهٔ فریزر بریزید و بعد از خالی کردن هوای داخل کیسه درِ آن را ببندید. کیسه را داخل یک قابلمهٔ پر از آب قرار دهید و بگذارید بپزد. مراحل بعدی مانند روش‌های قبلی است.

پیشنهاد: پورهٔ کدو برای مصرف با گوشت پخته یا سرخ کرده و همچنین ماهی سرخ کرده مناسب است. پورهٔ کدو را می‌توان در فریزر نگهداری کرد. اگر می‌خواهید پورهٔ کدو را مدتی در فریزر نگهداری کنید، پس از پختن به آن نمک و ادویه نزنید. هنگام مصرف، وقتی پوره را از فریزر خارج کردید و یخ آن ذوب شد، می‌توانید نمک و ادویه دلخواهتان را به آن اضافه کنید.

کدوی سرخ کرده

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی حلوایی پاک کرده و بدون تخم	۴۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: ۴۵ دقیقه

فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. کدو را بشویید و به صورت قطعات بزرگ برش بزنید. روی آن‌ها روغن بمالید و قطعات را در ظرف مخصوص فر (مقاوم به حرارت) بچینید و به آن‌ها نمک بزنید. بدون پوشاندن روی ظرف، کدوها را در فر سرخ کنید تا نرم شوند. پختن کدوها را می‌توانید با چنگال امتحان کنید.

پیشنهاد ۱: تهیهٔ کدو به این روش باعث حفظ شکل و قوام و افزایش رایحهٔ آن می‌شود. مصرف کدوی سرخ کرده به همراه گوشت‌های کبابی و سرخ شده مانند استیک و جگر مناسب است.

پیشنهاد ۲: اگر می‌خواهید کدو را به همراه گوشت گاو برشته یا مرغ سرخ‌کرده بپزید، می‌توانید ۴۵ دقیقه قبل از پایان زمان پخت گوشت، کدوها را داخل ماهیتابه و در آبِ گوشتِ در حال پخت قرار دهید.

برگ کدوی گرم همراه با سس

مواد لازم برای چهار نفر

برگ‌های جوانه تازهٔ کدو	۵۰۰ گرم

برای تهیهٔ سس:

روغن زیتون	به مقدار لازم
سرکهٔ گل حنا	به مقدار لازم
خردل	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: ۲۰ دقیقه

برگ‌ها را بشویید و در مقداری آب‌نمک به مدت کمی بپزید. تا وقتی برگ‌ها گرم هستند سس را روی آن‌ها بریزید. پس از چند دقیقه که سس جذب برگ‌ها شد می‌توانید آن‌ها را با نان سفید سِرو کنید.

پیشنهاد ۱: جگر سرخ‌شدهٔ پرندگان را می‌توان با این غذا مصرف کرد.

پیشنهاد ۲: می‌توانید پس از آب‌پز کردن برگ‌ها کمی کره نیز به آن‌ها اضافه کنید تا خوشمزه‌تر شوند.



خوراک کدو و سبزی‌های تابستانی به روش سنتی

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی سبز تابستانی	نیم کیلوگرم
پیاز کوچک	۱ عدد
کره	۳۰ گرم
خامهٔ ترش	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
آرد	۲۰ گرم (یک قاشق غذاخوری سر صاف)
شوید تازهٔ خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سرکه یا آبلیمو	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل سفید کوبیده	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی بزرگ	۱ عدد

مدت زمان تهیه: سی دقیقه

کدو را بشویید، پوست بکَنید و با رندهٔ درشت رنده کنید. کره را ذوب کنید و پیاز را در آن تفت دهید. کدوی رنده شده را به پیاز اضافه کنید. آن‌ها را کمی با هم تفت دهید و هم بزنید. سپس درِ ظرف را بگذارید تا کدو بپزد و نرم شود، ولی مراقب باشید که کدو له نشود. خامهٔ ترش را با آرد و مقداری آب آن‌قدر بزنید تا صاف و یک‌دست شود، و به سرعت آن را به کدو و پیاز اضافه کنید. بگذارید این مخلوط چند دقیقهٔ دیگر بپزد. سپس آن را با نمک، فلفل، شوید و آبلیمو یا سرکه مزه‌دار کنید. در صورت تمایل، می‌توانید

تکه‌های خرد شده و پوست کندهٔ گوجه‌فرنگی را به این خوراک اضافه کنید تا آن را خوش‌رنگ‌تر کند.

پیشنهاد: این خوراک در غذاهای سنتی اتریشی به عنوان چاشنی گوشت گوسالهٔ پخته مصرف می‌شود. همچنین، می‌توان آن را با کالباسِ چرخ‌کرده یا سرخ شده مصرف کرد.





خوراک کلم، کدو و تره‌فرنگی

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی هوکایدوی کوچک [یا حلوایی]	۱ عدد
کلم سفید	۲۰۰ گرم
تره‌فرنگی	۱ دسته
روغن آفتابگردان	۲ قاشق غذاخوری
آب انگور شیرین	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
پودر زیره	مقداری
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

کدو، کلم و تره‌فرنگی را بشویید و خرد کنید. ابتدا تره‌فرنگی را در روغن تفت دهید. سپس کلم و در آخر کدو را اضافه کنید. آب انگور شیرین را به مواد تفت داده شده بیفزایید و درِ ظرف را ببندید تا مواد بپزند و نرم شوند. آن‌گاه نمک و فلفل و پودر زیره را اضافه کنید.

پیشنهاد: مصرف این غذا به همراه گوشت غاز و اردک مناسب است.

خوراک کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی حلوایی سفت، پوست کنده و بدون تخم	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد (۲۰۰ گرم)
فلفل دلمه‌ای تازهٔ سبز یا قرمز	۲ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم
سرکه	$\frac{1}{8}$ لیتر

مدت زمان تهیه: سی دقیقه

کدو را به ورقه‌هایی با قطر سه سانتیمتر تقسیم کنید. سپس آن‌ها را پوست بکَنید و خلال کنید. فلفل دلمه‌ای را ریز کنید. روغن را در ماهیتابه داغ کنید. پیاز و فلفل را با حرارت زیاد به مدت کوتاهی تفت دهید. کدو را اضافه کنید و با بقیهٔ مواد تفت دهید. سپس نمک را اضافه کنید. سرکه را روی مواد بریزید و آن‌ها را مخلوط کنید. آن‌گاه حرارت را کم کنید و بگذارید مواد به مدت پانزده دقیقه با یکدیگر بپزند. در این مدت گاهی آن‌ها را هم بزنید. سپس درِ ظرف را بردارید و حرارت را زیاد کنید تا مایع بخار شود. حالا باید فلفل را اضافه کنید.

پیشنهاد: می‌توانید این غذا را به عنوان غذای اصلی با ژامبون برشته یا تخم کدوی برشته و نان سِرو کنید. به عنوان چاشنی، مصرف آن به همراه گوشت بره و سینهٔ اردک مناسب است.



کوکوی کدو

مواد لازم برای سه نفر

کدوی حلوایی سفت، پوست کنده و بدون تخم	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
نارگیل	به مقدار لازم
فلفل سیاه کوبیده	به مقدار لازم
آرد	۵ قاشق غذاخوریِ سر صاف

مدت زمان تهیه: بیست دقیقه

کدو را رنده کنید. تخم‌مرغ، آرد، نمک و نارگیل رنده شده را به آن اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید. آن را در روغن داغ همانند کوکوی معمولی، سرخ و با سالاد کاهو سِرو کنید.

سوفلهٔ کدو و نان گندم سیاه

مواد لازم

نان گندم سیاه	۴ برش (حدود ۲۵۰ گرم)
پیاز	۱۰۰ گرم
کدوی هوکایدو [یا کدوی حلوایی]	۲۰۰ گرم
خامه	$\frac{۱}{۴}$ لیتر
تخم‌مرغ	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
پودر زیره	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: یک ساعت

پیاز و نان گندم سیاه را ریز کنید و در روغن تفت دهید. کدو را به قطعات ریز تقسیم کنید. تخم‌مرغ‌ها و خامه را مخلوط کنید و هم بزنید. سپس بقیهٔ مواد را به آن اضافه کنید. چهار عدد قالب سوفله را چرب کنید و مقداری خرده نان داخل آن‌ها بپاشید تا مواد به قالب‌ها نچسبند. مواد را داخل قالب‌ها بریزید و در فر با دمای ۱۶۵ درجه سانتیگراد به روش بن ماری[1] بپزید.

پیشنهاد: می‌توانید این سوفله را با سینهٔ جوجهٔ سوخاری یا سرخ کرده و سس سِرو کنید.

---

۱. برای پخت به روش بن ماری، باید ظرف اصلی را در ظرف آب قرار دهید و سپس داخل فر بگذارید. ـ م.

کیک کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی سفت و پوست کنده و بدون تخم از نوع عسلی که داخل آن قرمز است [یا کدوی حلوایی]	۴۰۰ گرم
ژامبون	۸۰ گرم
روغن	۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۶۰ گرم
کِرِم فِرِش	۱۲۵ گرم
زیره	به مقدار کم
نمک	به مقدار لازم
فلفل کوبیده	به مقدار لازم
خمیر ورقه‌ای آماده و فریزر شده مخصوص کیک	۲ ورق

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم

خمیر را در دمای معمولی اتاق قرار دهید تا یخ آن ذوب شود. کدو را با رندهٔ درشت رنده کنید. پیاز را پوست بکَنید و ریز کنید. کره را نیز به قطعات ریز تقسیم کنید.

روغن را در ماهیتابه داغ کنید و ژامبون را به آن اضافه کنید. سپس پیاز را در آن تفت دهید. حالا باید کدوی رنده شده را اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید. پس از افزودن نمک، فلفل و زیره درِ ظرف را ببندید تا مواد بپزند و نرم شوند. بعد از پختن بگذارید مواد کاملاً سرد شوند. سپس کِرِم فِرِش را به آن اضافه کنید. فر را از قبل با دمای ۲۲۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. خمیرها را روی مقداری آرد پهن کنید. لبه‌های آن‌ها را با کرهٔ

آب شده چرب کنید. مواد آماده شده را روی $\frac{۲}{۳}$ خمیر، پهن و آن را لوله کنید. قسمت‌های انتهایی خمیر را با فشار دست ببندید تا مواد از داخل آن بیرون نریزد. داخلِ قالبِ مناسبی را چرب کنید یا کاغذ روغنی بیندازید. خمیر لوله شده را در آن قالب بگذارید و روی آن کره بمالید و در فری که از قبل گرم شده به مدت سی دقیقه قرار دهید تا بپزد و روی آن طلایی شود.

پیشنهاد: می‌توانید این کیک را به عنوان غذای اصلی با سس خامه‌ای و سبزی‌ها و سالاد کاهو سِرو کنید. برای تهیهٔ سس خامه‌ای با سبزی‌ها خامهٔ ترش را بزنید. سبزی‌های تازه و خرد شده را به آن اضافه کنید و به مخلوط نمک و فلفل بیفزایید.

کدوپلو به سبک ایتالیایی

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی (حلوایی یا تنبلِ) پوست کنده و بدون تخم	۳۰۰ گرم
برنج	۴۰۰ گرم
پیازچه	۵۰ گرم
کره	۲۰ گرم
سرکه	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
خامه	$\frac{۱}{۱۶}$ لیتر
پنیر پارمسان رنده شده	۶۰ گرم
سوپ سبزی‌های صاف شده	۱ لیتر
نمک	به مقدار لازم
پودر فلفل سفید	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: حدود یک ساعت

کدو را به صورت قطعات ریزِ یک تا دو سانتیمتری خرد کنید. پیازچه‌ها را بشویید. ساقه‌های سبز آن‌ها را جدا کنید. قسمت‌های سفیدشان را به صورت حلقه‌های نازک ببرید و سپس در کره تفت دهید. برنج را اضافه کنید. حرارت را ملایم کنید تا برنج لعاب بیندازد. کدو را اضافه کنید. مواد را هم بزنید و سرکه را روی آن‌ها بریزید. مواد را چندین بار هم بزنید تا سرکه کاملاً به خوردِ آن‌ها برود. سوپ صاف شده را از قبل گرم کنید و آن را به تدریج به مواد اضافه کنید به صورتی که روی برنج را بپوشاند. در آخر خامه را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و پنیر پارمسان رنده شده را به غذا بیفزایید. ظرف را از روی

شعله بردارید و در حالی که درِ ظرف بسته است پنج دقیقه به همان صورت بگذارید بماند تا جا بیفتد. برنج باید مغزدار و قوام این غذا باید به صورت کِرِم باشد.

پیشنهاد: به عنوان غذای اصلی، کدوپلو را می‌توان با مقداری پنیر پارمسان مصرف کرد. به عنوان چاشنی نیز مصرف آن با ماهی سرخ کرده مناسب است.

کوفتهٔ سیب‌زمینی و کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی سفت از نوع نارگیلی [حلوایی یا تنبل]	۶۰۰ گرم
روغن زیتون	به مقدار لازم
سیب‌زمینیِ آب‌پزِ رنده شده	۳۰۰ گرم
آرد	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
پودر فلفل	به مقدار لازم
ادویهٔ جوز هندی	به مقدار لازم
کره	۴۰ گرم
پنیر پارمسان رنده شده	۷۵ گرم

مدت زمان تهیه: حدود دو ساعت

کدو را ورقه ورقه کنید. کمی روغن به قطعات کدو بمالید و آن‌ها را در فر به مدت ۴۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند. پس از پختن کدوها بگذارید کاملاً سرد شوند. سپس به وسیلهٔ یک قاشق، کدوها را از پوست جدا و از الک رد کنید. سیب‌زمینی آب‌پز رنده شده، آرد، تخم‌مرغ، نمک و ادویهٔ جوز هندی را به کدو اضافه کنید و مخلوط را هم بزنید تا به شکل خمیر یک‌دست و صافی درآید. این خمیر باید بیست دقیقه بماند تا ور بیاید. بعد از این مدت، مقداری آرد روی تخته بپاشید و خمیر را به شکَل لوله درآورید و با چاقو به صورت قطعات دو سانتیمتری ببرید. سپس آن‌ها را در آب نمک جوشان قرار دهید و بگذارید پنج دقیقه در آب بمانند. آن‌گاه قطعات خمیر را از آب نمک درآورید و در کرهٔ آب شده بغلتانید. مقداری فلفل روی آن‌ها بپاشید و کوفته‌ها را با پنیر رنده شده سِرو کنید.

کانلونی کدو

مواد لازم برای هشت نفر

مواد لازم برای داخل کانلونی:

کدوی هوکایدو، نارگیلی [حلوایی یا تنبل]	۵۰۰ گرم
اکلیل کوهی	به مقدار لازم
پنیر پارمسان	۱۰۰ گرم
خامهٔ زده شده	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
کره	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

مواد لازم برای تهیهٔ خمیر کانلونی

آرد گندم درشت	۳۵۰ گرم
آرد سفید معمولی	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ کامل	۴ عدد
زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
روغن زیتون	۱ پیمانه

مواد لازم برای تهیهٔ خمیر را مخلوط کنید تا خمیرِ سفت و یک‌دستی به عمل آید. این خمیر باید یک ساعت بماند.

کدو را پوست بکَنید و ۱۵۰ گرم از آن را به شانزده برش نازک تقسیم کنید. سپس آن‌ها را با یک شاخه اکلیل کوهی در مقداری آب بپزید. پس از پختن، آن‌ها را به دقت از آب درآورید. ۳۵۰ گرم کدوی باقیمانده را با صد گرم کره در ظرف دربسته‌ای بپزید تا

به شکل پوره درآید. سپس مقداری نمک، فلفل و اکلیل کوهی به آن اضافه کنید. خمیر را به صورت ورقه‌ای نازک پهن کنید و آن را به شانزده قسمت مساوی به ابعاد ۱۵ × ۱۰ سانتیمتر تقسیم کنید. خمیرها را به مدت کوتاهی در آب بپزید. سپس آن‌ها را آبکش و خشک کنید. خمیرها را در قالبی که با کره چرب کرده‌اید پهن کنید. وسط هر تکه خمیر یک برش کدو و مقداری پورهٔ کدو بریزید و آن را به شکل لوله درآورید. روی خمیرهای لوله شده پنیر پارمسان رنده شده بپاشید و آن‌ها را به مدت پنج دقیقه در فری با دمای ۲۵۰ درجهٔ سانتیگراد قرار دهید. خامه را کمی گرم کنید و مقداری نمک به آن بیفزایید. داخل هر بشقاب دو عدد کانلونی بگذارید و روی آن‌ها را با خامه و پنیر پارمسان تزئین کنید.

پیشنهاد: قبل از سِرو کردن، کمی قارچ رنده شده روی کانلونی‌ها بریزید.

ماکارونی پهن[1] باکدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی هوکایدو [یا حلوایی]	۱ عدد
کره	۳۰ گرم
پیاز	۲۰ گرم
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل تند	به مقدار لازم
پودر فلفل سیاه	به مقدار لازم
کالباس	۱۵۰ گرم
پنیر پارمسان	به مقدار لازم
خمیر ماکارونی پهن	۴۰۰ گرم

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

کدو را بشویید و به دو نیم کنید. پس از کندن پوست کدو، با قاشق تخم‌هایش را درآورید و کدو را به صورت قطعات درشت ببرید. پیاز را پوست بکنید و ریز کنید. کره را داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید. کدو را اضافه کنید و بگذارید بخارپز شود. مقداری نمک، پودر فلفل سیاه و فلفل تند اضافه کنید. کمی آب بریزید تا کدوها بپزند و کاملاً نرم شوند. برای پختن کدوها تقریباً پانزده دقیقه کافی است. حالا مواد را داخل دستگاه همزن بریزید و به شکل پوره درآورید. ژامبون را خرد کنید و تفت دهید. خمیر ماکارونی پهن را طبق روش

1. Tagliatelle

پخت آن بپزید و آبکش کنید. بهتر است خمیر کمی مغزدار باشد. سس مخصوص ماکارونی پهن را بجوشانید و با ادویه‌های دلخواهتان طعم‌دار کنید. سس را از روی شعله بردارید و زرده‌های تخم‌مرغ را به تدریج به آن بیفزایید. تمام مواد را تا زمانی که داغ هستند با یکدیگر مخلوط کنید. روی ماکارونی پهن، ژامبون و پنیر پارمسان رنده شده و مقداری پودر فلفل سیاه بپاشید.

پیشنهاد: به جای ژامبون می‌توان از تخم‌های برشتهٔ کدو استفاده کرد.

دلمه با کدو

مواد لازم برای دو تا سه نفر

کدوی تنبل	۱ عدد به وزن ۱ تا ۲ کیلوگرم
برنج	۸۰ گرم خام یا ۳۰۰ گرم پخته
پیاز کوچک	۱ عدد
سیر	۲ حبه
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
گوشت برهٔ چرخ کرده	۲۰۰ گرم
آلوی خشک	۵ عدد
نعناع تازهٔ خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی بزرگ	۲ عدد
فلفل تند	۱ عدد
دارچین	به مقدار کم

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم.

برنج را جداگانه بپزید. فر را با دمای دویست درجه گرم کنید. کدو را بشویید. ساقهٔ آن را جدا کنید و قسمت بالای آن را مانند کلاهک ببرید. داخل کدو را با قاشق خالی کنید. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بکنید و آن‌ها را خرد کنید.

پیاز و سیرها را ریز کنید و در روغن زیتون تفت دهید. گوشت برهٔ چرخ‌کرده را اضافه کنید و آن را نیز به همراه پیاز و سیرها کمی تفت دهید. آلوها را خرد کنید. فلفل را نیز بسیار ریز کنید و کمی دارچین به آن‌ها اضافه کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را به مواد بیفزایید.

تمام مواد را هم بزنید. درِ ظرف را ببندید و بگذارید مواد به مدت ده دقیقه با یکدیگر بپزند. حالا باید برنج پخته و نعناع تازه را به مواد اضافه کنید و داخل کدو را با آن‌ها پر کنید. کلاهک کدو را بگذارید و آن را به مدت یک ساعت در فر بپزید.

پیشنهاد: می‌توانید به جای گوشت از قارچ استفاده کنید. در این صورت، آلو و دارچین را حذف و به جای نعناع از جعفری استفاده کنید.

پاپاردله با سس ریحان و کدو

مواد لازم برای چهار نفر

تخم کدو	۶۰ گرم
روغن تخم کدو	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
پنیر پارمسان	۵۰ گرم
ریحان	۲ بستهٔ بزرگ
سیر	۱ حبه
نمک	به مقدار لازم
پودر فلفل	به مقدار لازم
خمیر پاپاردله[۱]	۴۰۰ گرم

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

برگ‌های ریحان را پس از شستن و خشک کردن کاملاً از ساقه جدا کنید. پنیر پارمسان را رنده کنید. تخم کدو، روغن تخم کدو، پنیر پارمسان رنده شده و ریحان خرد کرده را به همراه نمک و فلفل در دستگاه همزن یا سبزی خردکن بریزید. در مرحلهٔ پایانی سیر را به مواد اضافه کنید.

خمیر پاپاردله را طبق روش پختِ مندرج در بستهٔ آن بپزید و تا زمانی که داغ است سسی را که تهیه کرده‌اید روی آن بریزید و غذا را سِرو کنید.

پیشنهاد: برای تزئین از برگ‌های ریحان استفاده کنید.

---

۱. خمیری شبیه لازانیا یا ماکارونی. ـ م.

کاریِ کدو

مواد لازم برای شش نفر

کدوی نارگیلی، اسپاگتی [یا حلوایی]	۱ کیلوگرم
سیب	۴ عدد
پیازچه	۲۰۰ گرم
آلو خشک	۸۰ گرم
فندق	۸۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۲۰۰ گرم
کاری هندی	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{۱}{۱۶}$ لیتر
سیر	۳ حبه
آب سیب	$\frac{۱}{۲}$ لیتر

مدت زمان تهیه: نیم ساعت

سیب‌ها، کدو و گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کنید. پیازچه‌ها را حلقه حلقه ببرید. پیازچه‌ها و سیرها را در روغن زیتون تفت دهید. بقیهٔ مواد را به همراه آب سیب به سیرها و پیازچه‌های تفت داده شده اضافه کنید و بگذارید تمام مواد به مدت پنج دقیقه با یکدیگر بپزند. نمک را به غذا اضافه کنید. اگر طعم تند و ادویه‌ای را دوست دارید، می‌توانید سس فلفل اندونزی را به این غذا اضافه کنید.

پیشنهاد: این غذا را می‌توان به همراه پلو صرف کرد.

خوراک گوشت گوساله با کدو

مواد لازم برای چهار نفر

گوشت ماهیچهٔ گوساله	۵۰۰ گرم
کدوی حلوایی پوست کنده و بدون تخم	۵۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد (۱۰۰ گرم)
فلفل دلمه‌ای سبز	۱ عدد
روغن	۱ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر تلخ	$\frac{1}{16}$ لیتر
سوپ صاف کرده	$\frac{1}{8}$ لیتر
پودر فلفل دلمه‌ای شیرین	۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل دلمه‌ای تند	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
ادویهٔ مرزنجوش	به مقدار لازم
پودر زیره	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: یک ساعت

کدو را به صورت ورقه‌هایی به قطر نیم سانتیمتر ببرید. فلفل دلمه‌ای سبز را به صورت خلال‌های باریک و بلند خرد کنید. گوشت را ریز کنید. پیاز را پوست بکنید، ریز کنید و در روغن تفت دهید. گوشت را نمک بزنید و به همراه پیاز سرخ کنید. کدو و فلفل دلمه‌ای سبز را اضافه کنید و آن‌ها را نیز به مدت کوتاهی تفت دهید. ادویه‌ها، ماءالشعیر و سوپ را بیفزایید و در ظرفی دربسته به مدت نیم ساعت بپزید.

پیشنهاد: مصرف این غذا با نان سیاه مناسب است.



راتاتویِ کدو

مواد لازم برای ده نفر

کدوی نارگیلی [یا حلوایی]	۵۰۰ گرم
ملانتزان[1]	۲۵۰ گرم
پیاز	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای سبز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
سیر	۵ حبه
روغن زیتون	۱۰۰ گرم
جعفری	به مقدار کم
برگ بو	۲ برگ
زیره	به مقدار کم
فلفل تند	به مقدار کم
نمک	به مقدار کم
پودر فلفل سیاه	به مقدار کم

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم.

کدو را به صورت قطعات یک سانتیمتری خرد کنید، نمک بزنید و بگذارید پانزده دقیقه بماند. آبی را که از آن خارج می‌شود خشک کنید و در روغن زیتون سرخ کنید. سیرها را

---

۱. melanzane : سُس بادمجان، که طرز تهیه‌اش چنین است: بادمجان را پوست می‌کنند و خلال می‌کنند. بعد با مقداری روغن تفت می‌دهند. بعد مقداری گوجه فرنگی پوست کنده و خُرد شده را با مقادیر دلخواه نمک و فلفل به آن می‌افزایند و می‌گذارند کمی بپزد و سُس به دست می‌آید. ـ م.



در اندازه‌های درشت خرد کنید و به مواد بالا بیفزایید. پیاز و فلفل دلمه‌ای را حلقه ببرید و در روغن تفت دهید. گوجه‌فرنگی را پس از کندن پوست آن ریز کنید و به سبزی‌هایی که در حال سرخ شدن هستند بیفزایید. جعفری خرد کرده، برگ بو و ادویه‌ها را اضافه کنید. تمام مواد را داخلِ ماهیتابهٔ بزرگِ درداری بریزید و در فر با دمای ۱۸۰ درجهٔ سانتیگراد به مدت نیم ساعت بپزید. در صورت لزوم مقداری آب اضافه کنید تا تمام مواد بپزند.

پیشنهاد: می‌توانید این غذا را به‌صورت گرم با سیب‌زمینی و به‌صورت سرد با نان سفید مصرف کنید. راتاتوی کدو برای غذاهای برشته نیز مکمل خوبی است.



مرغ با کدوی سرخ شده، سیب‌زمینی و سیب‌زمینی ترشی

مواد لازم برای دو نفر

مرغ کوچک	۱ عدد
کدوی حلوایی کوچک	۱ عدد (حدود نیم کیلوگرم)
سیب‌زمینی بزرگ	۲ عدد
سیب‌زمینی ترشی	۴ عدد
اکلیل کوهی تازه	مقداری
سیر	۵ حبه
سس فلفل تند	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم
سرکه	$\frac{۱}{۱۶}$ لیتر

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم

فر را با دمای ۲۰۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. مرغ را به دو نیم کنید؛ بال و استخوان ران مرغ را جدا نکنید. بقیهٔ استخوان‌ها را درآورید. قطعات مرغ را داخل سس فلفل و اکلیل کوهی بخوابانید.

کدو را پس از شستن، پوست بکَنید، به دو نیم کنید و تخم‌هایش را درآورید. سپس آن را به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید. سیب‌زمینی ترشی‌ها را بشویید. سیب‌زمینی‌ها را پوست بکنید و از درازا به چهار قسمت تقسیم کنید.

سبزی‌ها را داخل قالب چرب‌شده‌ای بریزید. اندازهٔ قالب باید طوری باشد که

سبزی‌ها کاملاً آن را پر کنند. سیرها را پوست بکنید و حبه‌ها را به سبزی‌ها اضافه کنید. قطعات مرغ را نمک بزنید و آن‌ها را طوری روی سبزی‌ها قرار دهید که قسمت پوست مرغ به طرف سبزی‌ها باشد. روی قطعات مرغ سرکه بریزید و آن‌ها را به مدت ۴۵ دقیقه در فر قرار دهید تا بپزند. تهیهٔ این غذا بسیار آسان است.



موس کدو

مواد لازم برای چهار نفر

کدوی حلوایی پوست کنده و بدون تخم	۳۰۰ گرم
لیمو و پرتقال	هر کدام ۱ عدد
وانیل	۱ بسته
دارچین نکوبیده	۱ عدد
زنجبیل تازهٔ پوست کنده	۱ عدد
عسل	۱ قاشق غذاخوری
ژلاتین	۴ ورق
خامه	$\frac{1}{4}$ لیتر
شکر	۶۰ گرم
پرتقال برای تزئین	۲ عدد

مدت زمان تهیه: با در نظر گرفتن زمانِ قرار دادن موس در یخچال: هشت ساعت

فر را با دمای دویست درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. کدو را به قطعات بزرگ تقسیم کنید و در وسط یک تکه کاغذ آلومینیومی قرار دهید. لیمو و پرتقال را قطعه قطعه کنید و به همراه وانیل، دارچین و زنجبیل روی کدوها قرار دهید. سپس مقداری عسل روی سطح آن‌ها بمالید. کاغذ آلومینیومی را محکم بپیچید به طوری که آب مواد از داخل آن خارج نشود. سپس کاغذ را داخل قالبی بگذارید و روی آن را بپوشانید و به مدت یک ساعت در فر قرار دهید.

پس از پایان مدت پخت بگذارید مواد کاملاً سرد شوند. زنجبیل و دارچین را از روی

کدوها بردارید و کدوها را به همراه آبی که در اثر پختن از آن خارج شده است از صافی رد کنید.

ژلاتین را در آب سرد کاملاً حل کنید. سپس آن را در ظرف کوچکی بریزید و حرارت دهید. دو قاشق غذاخوری از کدو را با ژلاتینِ آب کرده مخلوط کنید و آن‌گاه آن را به بقیهٔ کدوها بیفزایید. خامه را بزنید و با دقت به کدوها اضافه کنید. سپس مخلوط را به مدت چهار ساعت درون یخچال قرار دهید تا سفت شود.

پس از این که این دسر را در ظرف یا بشقاب چیدید می‌توانید آن را با مقداری پرتقال و خامهٔ زده شده تزئین کنید.

پای کدو

مواد لازم برای یک قالب پای

کدوی نارگیلی، هوکایدو [یا حلوایی] پوست کنده و بدون تخم	۴۰۰ گرم
سرکه	$\frac{۱}{۱۶}$ لیتر
شکر خام درشت	۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
ادویه مخصوص نان شیرینی	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
پودر زنجبیل	به مقدار لازم
پودر دارچین	به مقدار لازم
پرتقال	۱ عدد

برای تهیهٔ خمیر:

پودر قند	۸۰ گرم
کره	۱۶۰ گرم
آرد	۲۴۰ گرم

مدت زمان تهیه: دو ساعت و نیم

مواد خمیر را با یکدیگر مخلوط کنید و خمیر پای را به روش معمولِ تهیهٔ خمیرِ شیرینی‌ها آماده کنید. این خمیر باید یک ساعت بماند.

کدو را در مایکروفر یا در ظرف دربسته‌ای در فر قرار دهید تا با آبِ خود بپزد و نرم شود. در صورت امکان سرکه اضافه کنید و مواد را با هم از الک رد کنید. شکر خام درشت، سه عدد تخم‌مرغ، کمی نمک، ادویهٔ مخصوص نان شیرینی، پودر زنجبیل و دارچین، خلال پوست پرتقال و آب پرتقال را با یکدیگر مخلوط کنید و به آرامی حرارت دهید. سپس مخلوط را به پورهٔ کدو بیفزایید. خمیر را باز کنید و آن را درون قالب چرب کردهٔ مخصوص پای پهن کنید. قسمت‌های اضافی دور خمیر را ببرید. آن را به مدت پانزده دقیقه با دمای ۱۶۰ درجهٔ سانتیگراد در فر قرار دهید. روی ظرف پای را با قالب کوچک‌تری بپوشانید. پس از سپری شدن زمان مورد نظر کدو را به همراه دیگر مواد درون پای بریزید و پای را برای پخت نهایی به مدت پنجاه دقیقه در دمای ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد در فر قرار دهید.

پیشنهاد: پای کدو را می‌توان هم به صورت گرم و هم به صورت سرد مصرف کرد. برای تزئینِ آن از خامهٔ زده شده به همراه وانیل یا آبلیموی تازه استفاده کنید.

چوب شور تخم کدو و فندق

مواد لازم برای تهیهٔ چهل عدد چوب شور

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر درشت	۱۰۰ گرم
فندق خرد کردهٔ درشت	۱۵۰ گرم
آرد	۱۵۰ گرم
تخم پوست کندهٔ کدو سبز	۱۵۰ گرم
کشمش	۵۰ گرم
وانیل شکری	۱ بسته
شیر	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

مدت زمان تهیه: یک ساعت

تخم‌مرغ و شیر را به همراه وانیل شکری، خوب هم بزنید. سپس آرد، فندق، کشمش و تخم‌های کدو را اضافه کنید و از مخلوطِ این مواد خمیر سفتی تهیه کنید. خمیر را به قطر یک سانتیمتر روی سینیِ فری که داخل آن کاغذ روغنی انداخته‌اید باز کنید و به مدت ۳۵ دقیقه با دمای ۱۷۰ درجهٔ سانتیگراد در فر بپزید. تا زمانی که هنوز داغ است آن را به صورت قطعات ۱/۵ × ۸ سانتیمتری ببرید.

شیرینی کدویی

مواد لازم

کره	۲۱۰ گرم
پودر قند	۷۰ گرم
وانیل شکری	۱ بسته
تخم پوست کنده و رنده شدهٔ کدو سبز	۱۰۰ گرم
آرد	۲۵۰ گرم
پودر قند مخلوط با سه قاشق غذاخوری	
وانیل شکری برای غلتاندن	۲۰۰ گرم

آرد، کره، پودر قند، وانیل شکری و تخم‌های کدو را مخلوط و خمیر صاف و یکدستی آماده کنید. به مدت یک ساعت آن را در محل خنکی قرار دهید. روی تختهٔ گوشت آرد بپاشید و خمیر را به صورت لوله درآورید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. خمیرها را داخل قالب بچینید و در فری که از قبل گرم شده است با دمای ۲۰۰ درجهٔ سانتیگراد بپزید. رنگ شیرینی‌ها نباید قهوه‌ای شود. به محض طلایی‌شدن شیرینی‌ها قالب را از فر دربیاورید و تا زمانی که شیرینی‌ها گرم هستند آن‌ها را در مخلوط شکر و وانیل بغلتانید.

نوعی کیک با روغن تخم کدو

مواد لازم

تخم‌مرغ	۴ عدد
شکر درشت	۱۰۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
روغن تخم کدو	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
آب	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
آبلیمو و پوست لیمو	نصف یک لیمو
آرد	۲۸۰ گرم
وانیل شکری	۱ بسته
گَرد نان‌پزی	$\frac{۱}{۲}$ بسته
کره برای چرب کردن قالب	به مقدار لازم

مدت زمان تهیه: یک ساعت و نیم

فر را با دمای ۱۸۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. داخلِ قالبی را که وسط آن سوراخ است کره بمالید و مقداری آرد روی آن بپاشید. زردهٔ تخم‌مرغ‌ها را با وانیل شکری، پودر قند، آب و روغن تخم کدو مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود. سپس آبلیمو و پوست رنده شدهٔ لیمو را به مخلوط اضافه کنید. سفیدهٔ تخم‌مرغ و شکر درشت را با یکدیگر مخلوط کنید و با دستگاه همزن آن‌قدر بزنید تا به شکل برف درآید و از ظرف نریزد. نیمی از آن را با بقیهٔ موادی که از قبل تهیه کرده‌اید مخلوط کنید و خمیر به دست آمده را درون قالب شیرینی بریزید و به مدت یک ساعت آن را داخل فر قرار دهید.

پیشنهاد: می‌توانید با استفاده از تخم کدوی خرد شده نیز کیک تهیه کنید. به این منظور مطابق دستور تهیهٔ کیک بادامی یا کیک فندقی، خمیر را آماده کنید و به جای بادام یا فندق از تخم‌های کدو استفاده کنید.

نان کدو

مواد لازم

کدوی حلوایی پوست کنده، بدون تخم و رنده شده	۲۵۰ گرم
تخم کدو	۱۰۰ گرم
آرد گندم کامل	۱ کیلوگرم
خمیر مایه	۳۰ گرم
آب با حرارت ۳۰ درجهٔ سانتیگراد	۶۵۰ سی‌سی
نمک	۲۰ گرم
روغن زیتون	۱۵۰ گرم
شکر	۲۰ گرم

آرد، خمیر مایه، آب، نمک، روغن زیتون و شکر را با یکدیگر مخلوط کنید. با درجهٔ کندِ همزن به مدت پنج دقیقه مخلوط را هم بزنید. سپس کدوی رنده شده و تخم کدو را به آرامی به خمیر اضافه کنید. اگر خمیر خیلی شل بود، کمی آرد به آن بیفزایید. روی خمیر را بپوشانید و بگذارید نیم ساعت بماند تا خمیر ور بیاید. حالا خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید و داخل قالب‌های چرب‌شده قرار دهید. هر خمیر باید تنها شصت درصد از فضای قالب را پر کند، زیرا پس از پختن، حجم آن افزایش پیدا خواهد کرد. می‌توانید روی

خمیرها به دلخواه تخم کدو، تخم بذرک یا کنجد بپاشید. دوباره روی خمیرها را بپوشانید و آن‌ها را به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در دمای آشپزخانه قرار دهید.

فر را با حرارت حدود ۲۴۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید. روی خمیرها را به دقت با قلم‌موی خیس مرطوب کنید. قالب‌های نان را داخل فر قرار دهید و $\frac{1}{8}$ لیتر آب را با احتیاط داخل محفظهٔ فر بپاشید (به جای این کار می‌توانید یک کاسه آب داخل فر قرار دهید که خطر آن کم‌تر است). بخارِ حاصل از آب باعث می‌شود که نان‌ها نرم و لطیف شوند؛ علاوه بر این، سطح آن‌ها را بسیار خوش‌رنگ می‌کند. درِ فر را ببندید و دمای فر را به ۱۸۰ درجهٔ سانتیگراد کاهش دهید. برای پختن حدود هفتصد گرم نان نزدیک به ۴۵ دقیقه زمان لازم است.

تخمه کدوی شور

مواد لازم

تخم کدوی سبز بدون پوست
روغن تخم کدو
نمک

روغن تخم کدو را در ماهیتابه داغ کنید. تخم‌ها را داخل ماهیتابه بریزید و مرتب هم بزنید. در این بین مقداری نمک روی تخم‌ها بپاشید. با دمای متوسط بدون گذاشتنِ درِ ماهیتابه تخم‌ها را تفت دهید. مراقب باشید که تخم‌ها در اثر حرارت از ماهیتابه بیرون نپرند. این تخمه اشتها را تحریک می‌کند و برای تزئین سالادها و غذاهای سرد و نیز برای افزودن به سوپ و پنیر مناسب است. تازهٔ آن بسیار خوش‌طعم است.



تخمه کدوی کاراملی

برای تهیهٔ تخمه کدوی کاراملی باید به میزان مساوی از شکر درشت و تخم کدو استفاده کنید.

شکر را در ماهیتابه بریزید و روی شعله قرار دهید تا آب شود و کمی به رنگ قهوه‌ای متمایل گردد. شعله را خاموش کنید و تخم‌ها را به شکر بیفزایید. مواد به یکدیگر می‌چسبند و به صورت یک تکهٔ بزرگ درمی‌آیند. حالا آن را روی کاغذ روغنی بریزید و بگذارید سرد شود. پس از سرد شدن، آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

پیشنهاد: برای تزئین دسرها می‌توانید از تخمه‌های کاراملی استفاده کنید.

تخمه کدوی شیرین

تخم‌های کدو را با سفیدهٔ تخم‌مرغ بزنید. سپس مقداری دارچین، وانیل شکری یا نسکافه به آن اضافه کنید و به مدت ۲۵ دقیقه با حرارت ۹۰ درجهٔ سانتیگراد در فر قرار دهید.

ترشی کدو

مواد لازم

کدوی نارگیلی [یا حلوایی]	۵ کیلوگرم
سرکهٔ انگور (رقیق شده با ۲ درصد آب)	به مقدار لازم
شاخهٔ تازهٔ مو (قسمت پیچک‌دار با برگ‌های کوچک و ظریف)	به مقدار لازم
زنجبیل تازه	به مقدار لازم
فلفل قرمز تند	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
شکر	به مقدار لازم

کدو را پس از شستن پوست بکَنید و تخم‌هایش را درآورید. سپس آن را به قطعات یک سانتیمتری تقسیم کنید. قطعات کدو را به صورت خام به همراه شاخهٔ مو و یک تکهٔ کوچک زنجبیل و فلفل درون لیوان بریزید. سرکه، نمک و شکر را مخلوط کنید و لیوان‌ها را با این مخلوط پر کنید. لیوان‌ها را درون قابلمه قرار دهید و $\frac{1}{2}$ ظرف را پر از آب کنید. قابلمه را با درِ بسته در دمای نود درجه به مدت سی دقیقه حرارت دهید (همانند روش پاستوریزه کردن).

۱۰

کدوهای تزئینی

هالووین: دنیای شگفت‌انگیز و ترسناک

فانوس‌های تاشو یا صورتک‌های کدوشکل از جنس پلاستیک، سرامیک و موم ساخته می‌شوند: چهره‌هایی زیبا یا ترسناک. عکس کدو را روی کارت دعوت، کارت‌پستال، دستمال سفره و رومیزی چاپ می‌کنند. در چند دهۀ اخیر از عید مذهبی هالووین در آمریکا برای مقاصد تجاری بهره‌برداری می‌شود. این وضع کم‌کم به اروپا نیز سرایت می‌کند و بدین ترتیب کدو نیز به جایگاه جدیدی دست می‌یابد، جایگاهی که آن را برای کودکان و نوجوانان شهرنشین جذاب می‌سازد ـ چیزی که از چنین صیفی ساده‌ای بعید به نظر می‌رسد!



در اتریش حکاکی روی کدو سنتی است که پیشینۀ طولانی دارد. سال‌ها پیش از آنکه هالووین با چهره‌های ترسناک خود اروپای مرکزی را دربر گیرد در کشور اتریش ساخت صورتک‌های کدویی مرسوم بوده است. در مناطقی که به طور سنتی کدو کشت می‌کردند و از زمانی که مردم به یاد دارند، بچه‌ها از ترساندن مردم با کدوهایی که صورت داشتند و شمعی داخل آن‌ها روشن بود لذت می‌بردند.

حرکت دسته‌جمعی با فانوس‌های کدویی، اوج هیاهو و جنجال جشن شروع پاییز بود. از هر کدویی که به طور اتفاقی در تل زباله‌ها یا در گوشه‌ای از باغچه سبزی‌ها و صیفی‌ها رشد کرده بود استفاده می‌شد.

طرز ساخت صورتک‌های کدویی

کدو را از قسمت ساقهٔ آن به طور مدور، مایل و عمیق به طرف مرکز آن می‌برند. سپس این قسمت کلاهکی‌شکل را برمی‌دارند، تخم‌های کدو را با دست خارج می‌کنند و تا حد امکان، بدون آن‌که به پوست کدو آسیبی وارد شود، با قاشق گوشت کدو را خالی می‌کنند. به وسیلهٔ چاقوی نوک‌تیزی برای این کلهٔ پوک چشم و دهان و بینی درست می‌کنند. حرکت شعلهٔ شمع در داخل کدو کوچک‌ترین خطوط بریده‌شدهٔ صورت را به شکل شبحی نمایان می‌سازد. حتی با تلاش فراوان نیز هیچ کدام از کدوها شبیه به یکدیگر نمی‌شوند. چهره‌های خندان، صورتک‌های وحشتناک، هیولاهای پلید، فرشته‌های خفته ــ هر کدام از این چهره‌ها گویای داستانی مخصوص به خود است.

حکاکی روی کدو

به دلیل خصوصیات ویژهٔ کدو می‌توان آن را در زمان رشد چنان حکاکی کرد که پس از پایان رشد، قسمت حکاکی‌شده کاملاً واضح، برجسته و قابل خواندن باشد.

هر کس کدویش را در تابستان حکاکی کند، از اواخر ماه اوت باید منتظر اتفاقی غافلگیرکننده باشد.

دیدن کدویی که روی آن عبارت «گوارای وجود!» یا «نوش جان!» حکاکی شده است، بر لب‌های مشتریان رستوران‌ها تبسم می‌آورد. هر کس می‌خواهد به روشی دلنشین مهمانانش را به جشنی دعوت کند، یا نشانی‌اش را به کسی بدهد، می‌تواند این کار را با کدوهای




Kürbisspeziali




A LA CARTE




Heidi Strob

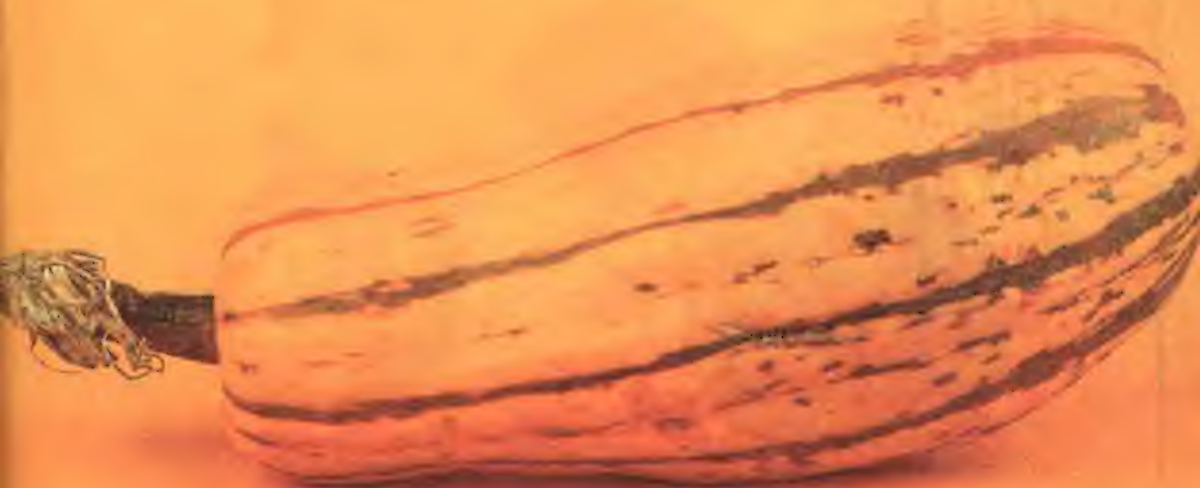

WIRTSHAUS-
KULTUR


BRASSERIE

حکاکی‌شده انجام دهد، و اگر به این موضوع اشاره کند که از این کارت دعوت سوپی عالی خواهد پخت، شایستگی و لیاقت خود را در آشپزی نشان خواهد داد.

شیوهٔ حکاکی روی کدو

اگر به چند نکتهٔ جزئی توجه کنید، این کار بسیار ساده و آسان خواهد بود. بهترین کدو برای حکاکی کدویی است که دارای سطح صاف و صیقلی باشد. بهترین زمان حکاکی نیز هنگامی است که پوست کدو هنوز نرم است و اندازهٔ کدو تقریباً نصف اندازهٔ آن در زمان چیدن است. حکاکی را باید به وسیلهٔ ابزار فلزیِ نه چندان تیزی انجام داد. اگر کدو خیلی کوچک باشد، ممکن است حکاکی باعث شود که گیاه آسیب ببیند یا خراب شود؛ و اگر خیلی بزرگ باشد، فقط می‌توان سطح آن را خراش داد و نوشته‌ها پدیدار نخواهند شد. تقریباً پس از یک تا دو هفته جای حکاکی جوش می‌خورد و نوشته‌ها نمایان می‌شوند. این کدوها باید تا رسیدنِ کامل در جالیز باقی بمانند، و باید امیدوار باشیم که موش‌های کوچولوی خوش‌ذائقه به یکی از حروف ناخنک نزنند، زیرا در این صورت عبارت حکاکی‌شده ناخوانا خواهد شد. حکاکی بر طول عمر کدوها اثر بدی به جا نمی‌گذارد.



پیوست

جشن‌ها و نمایشگاه‌های کدو

ایتالیا

در چهارمین یکشنبهٔ ماه اکتبر، هر سال در ایتالیا جشنی برپا می‌شود که ریشه‌ای تاریخی دارد. این جشن شامل نمایشگاه و اجرای نمایش‌های بسیار جالب با حضور آتشخوارها و هنرمندان است. ر.ک.:

1. Pro Loco di Venzone, I-33010 Venzone/Udine. Tel.: 0039/432/ 985034.
2. Valle dei Fiori, Via Parma, Mantova, Tel.: 0039/376/330808.

نشانی اینترنتی: www. Valledeifiori.it

آلمان

جشن کدو در لودویگزبورگ در حومهٔ شهر اشتوتگارت: بزرگ‌ترین نمایشگاه کدو در یکی از پارک‌های لودویگزبورگ برپا می‌شود. در این نمایشگاه بیش از ششصدهزار کدو از سیصد گونهٔ مختلف را می‌توان دید. کدوها را به شکل‌های زیبایی می‌چینند و یا به صورت کدوهای هالووین درمی‌آورند. از تمام نقاط دنیا تخم‌های کدو را در این محل گردآوری می‌کنند. زمان این نمایشگاه از پایان اوت تا آغاز نوامبر است. ر.ک.:

Internationaler Veranstalter Jucker Farmart AG, DorfstraBe 9, CH-8607 Seegräben, Tel.: 0041/1/9343484

نشانی اینترنتی: www.blueba.de/Veranstaltungskalender/kuerbis.html

جشن بین‌المللی کدو در برلین: این جشن به مدت دو روز در آخرین هفتهٔ سپتامبر در پنجاه کیلومتری جنوب شهر برلین کنار یک دریاچه و باغ مجسمه‌ها برپا می‌شود.ر.ک.:

Lehniner Institut für Kunst und Handwerk.

D-14787 Lehnin, am Klostersee 12b. Tel.: 0049/3382/734100

جشن کدو در موگندورف / بایرن: در این منطقهٔ کوچک، کدو تاریخچه به خصوصی دارد. کدوها را با علاقه و هنرمندانه به شکل‌های مختلف درمی‌آورند. این جشن هر سال در پایان سپتامبر یا اوایل اکتبر برگزار می‌شود. ر.ک.:

Verkehrsamt Muggendorf, ForchheimerstraBe 8,

D - 91346 Wiesenttal, Tel.: 0049/9196/19433

نشانی اینترنتی: www.wiesenttal.de

سوئیس

جشن انتخاب بزرگ‌ترین کدوی سوئیس در منطقه‌ای به نام زِگربن برپا می‌شود. ر.ک.:

Jucker Farmart AG, DorfstraBe 9, CH-8607 Seegräben, Tel.: 0041/1/9343484

نشانی اینترنتی: WWW.juckerfarmart.ch

بلژیک

یکی از قدیمی‌ترین جشن‌های کدو در اروپا در جنوب شرقی شهر بروکسل بر پا می‌شود. این جشن شامل نمایشگاه و فروش کدوهاست و هر سال در دومین یکشنبه سپتامبر برگزار می‌شود. ر.ک.:

4, Pachis du capitaine, B-1457 Tourinnes-St. Lambert, Tel.: 0032/10/655259

ایالات متحدهٔ آمریکا

کالیفرنیا (نشانی اینترنتی): www.miramarevents.com/weighoff facts.html

ایلینویز (نشانی اینترنتی): http://pumpkinfestival.dpc.net/

اُهایو (نشانی اینترنتی): www.pumpkinshow.com

کانادا

انتاریو (نشانی اینترنتی): www.pumpkinfest.com

اتریش

جشن کدو در اشتایر: این جشن قدیمی‌ترین جشن کدوی اروپاست. شرکت‌کنندگان طی برنامه‌ای جالب و متنوع علاقهٔ خود را به کدو نشان می‌دهند. ر.ک.:

Gemeindeamt Preding, A-8504 Preding 22, Tel.: 0043/3185/2222

جشن روغن‌گیری کدو در هربرسدورف در منطقهٔ اشتایر: در قدیمی‌ترین کارگاه روغن‌گیری این دهکده به کمک بازدیدکنندگان از تازه‌ترین محصول جمع‌آوری شده روغن تازه استخراج می‌شود. مردم می‌توانند این روغن را بچشند. ر.ک.:

Herbersdorf 7, A-8510 Stainz/Rassach, Tel.: 0043/3463/70002

یکی دیگر از جشن‌های منطقهٔ اشتایر شامل نمایشگاه سه روزه‌ای است که هر دو سال یک بار در منطقهٔ ویز برگزار می‌شود. موضوع اصلی این نمایشگاه کدوهای خوراکی‌است. ر.ک.:

Tourismusbüro Wies, Tel.: 0043/3465/7038

نشانی اینترنتی: www.Kuerbis.at

گردهمایی روز روغن‌کشی راسزاخر: مباحث کارشناسی، پخت و پز و سخنرانی در بارهٔ روغن تخم کدو موضوع اصلی این گردهمایی است. ر.ک.:

Gemeinde Rassach, A-8522 / Lass/sdorf 51, Tel.: 0664/4108097

جشن کدو در فورستنفلد: موضوع این جشن روغن تخم کدو است. این جشن را هر سال در سومین آخر هفتهٔ سپتامبر در مرکز شهر برگزار می‌کنند. ر.ک.:

Kürbiskomitee Fürstenfeld, A-8263 Großwilfersdorf, Tel.: 03385/8630

نشانی اینترنتی: info@magnet.at

در دومین یا سومین آخر هفتهٔ سپتامبر در منطقه لودرِزْدورفِ اشتایر نیز جشنی برپا می‌شود که شامل نمایشگاهی از ۱۵۰ نوع کدوست. در این جشن به پرورش‌دهندهٔ بزرگ‌ترین کدو جایزهٔ نقدی تعلق می‌گیرد. ر.ک.:

Erika Seidl, A-8200 Gleisdorf, Ludersdorf 33, Tel.: 0043/3112/4500

فستیوالی مربوط به آشپزی با کدو و روغن تخم کدو با شرکت ۲۵ کشاورز و استخراج‌کنندهٔ روغن از ابتدای اوت تا آخر سپتامبر در اشتایر برپا می‌شود. ر.ک.:

Manfred Werner, steirische@oelspur.net, Tel.: 0043/3136/83200

جشن کدو و هنرهای دستی کدو در شمال اتریش برپا می‌شود. ر.ک.:

Landwirtschaftliche Fachschule, A-4053 Haid bei Ansfelden,
Tel.: 0043/7229/88312

برداشت پاییزه در دُرن‌بیرنر. ر.ک.: Marktpassage, A-6850 Dornbirn, Tel.: 0043/5572/31777

جشنواره کدو در کرنتین: هر سال در این شهر در ماه‌های سپتامبر یا اکتبر نمایشگاه بزرگ کدوها برگزار می‌گردد. ر.ک.:

Andreas Weber vulgo Bartlbauer, St. Thomas 4, A-9400 Wolfsberg,
Tel.: 0043/4352/51546-0

شرکت مشترک‌المنافع باغبانی، فروشگاه‌های محصولات بیولوژیکی و... ر.ک.:

HBLA Saalfelden, AlmerstraBe 33, -A-5760 Saalfelden,
Tel.: 0043/6582/72195-0

جشن شکرگزاری محصول در جنوب اتریش برگزار می‌شود، برای کسب اطلاعات بیش‌تر با خانواده زوبک[1] به نشانی زیر مکاتبه کنید:

A - 2282 Glinzendorf 7, Tel.: 0043/2248/2224

نشانی اینترنتی: hof.adamah@eunet.at

جشن کدو در جنوب اتریش در منطقه‌ای به نام رِتسِرلند برپا می‌شود. در آخرین هفتهٔ اکتبر به مدت دو شبانه روز هزاران نفر با کدوهای فانوسی‌شکل که در داخل آن‌ها شمع قرار داده‌اند در تمام سطح شهر به راه می‌افتند. این جشن شبیه جشن هالووین است. ر.ک.:

Regionale Vermarktungsges. m.b.H. Retzer Land Althofgasse 14, A-2070 Retz, Tel.: 0043/2942/20010

نشانی اینترنتی: www.Kuerbisfest.at

در منطقه‌ای به نام اُلگرزدورف در جنوب آلمان هر سال در ماه ژوئیه نمایشگاهی شامل صد گونهٔ مختلف کدو برپا می‌شود. در ماه سپتامبر نیز چندین بار چنین نمایشگاهی را برپا می‌کنند. در مهمان‌خانه‌ای به نام می‌والد[2] همه چیز در بارهٔ کدو دیده می‌شود، از سوپ کدو گرفته تا مربا و اشباح کدو! ر.ک.:

Gasthaus Mewald, A-2151 Olgersdorf 48, Tel.: 0043/2577/8226

نمایشگاه گونه‌های مختلف کدو، فروش آن‌ها و آشپزی با کدو در شهر وین به نشانی زیر برپا می‌شود:

LiesingbachstraBe 75, A-1100 Wien, Tel.: 0043/1/6887663

جشن دیگری با موضوع صورتک‌های کدویی، آتش و آشپزی با کدو در آخرین هفتهٔ اکتبر در حومهٔ وین برگزار می‌شود. ر.ک.:

---

1. Zoubek
2. Mewald

A - 1190 Wien, HimmelstraBe/Ecke HöhenstraBe, Tel.: 0043/1 /4065930

نشانی اینترنتی: www.himmel.at

نشانی دیگری در وین: A - 1080 Wien, Wickenburggasse 14/9, Tel.: 0043/810/221314

نشانی اینترنتی www.bioclub.at

سایت‌های اینترنت حاوی مطالب و عکس‌های جالبی در بارهٔ کدوست. سر زدن به این سایت‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

در بارهٔ نویسنده

خانم هایدی اشتروبل در سال ۱۹۶۶ در وین متولد شده است. وی در خانواده‌ای کشاورز و باغدار بزرگ شده و به همین دلیل سالیان دراز پیوند تنگاتنگی با گیاه‌شناسی و آشپزی داشته است.

سفر به بیش‌ترِ نقاط دنیا باعث آشنایی او با سبک‌های آشپزی و گونه‌های مختلف سبزی و صیفی در کشورهای دیگر شده است.

در حال حاضر وی در شهر وین زندگی می‌کند و به عنوان روزنامه‌نگار و مشاور آشپزی مشغول به کار است. او به طرز هنرمندانه‌ای موضوعاتی مانند اقتصاد و کشاورزی را به صورت علمی نظم می‌بخشد.

کدو

از جالیز تا قابلمه



کدو را در همه جا می بینیم: در سوپ های خوشمزه، غذاهای لذیذ، روغن تخم کدو، تخمه کدو، و به عنوان شیء تزئینی اصیل. چیزی که قبلاً غذای مردم فقیر محسوب می شد امروزه به بهترین رستوران ها راه پیدا کرده است. روغن تخم آن طعمی عالی دارد.

- انواع مهم کدو
- دستورالعمل های تهیهٔ غذا از بهترین آشپزهای اتریش
- روش های کاشت، داشت، برداشت و انبارکردن کدو
- طرز تهیهٔ روغن تخم کدو و موارد مصرف آن

طرح جلد: تقی‌زاده ۸۰۰۹۷۲

ISBN 964-311-395-7

